





غرفة النوم و..
مفاتيح السعادة



مكتبة المنار الإسلامية

سلسلة كتيبات الفرحة (٢)



غرفة النوم و..

مفاتيح السعادة



مجلة الفرحة
الكويت



مكتبة المنار الإسلامية
الكويت

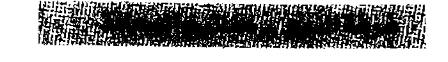
مقدمة

السعادة كلمة حلوة دائماً نبحث عنها ويبحث عنها القريب والبعيد ونحن في الفرحة نعمل جاهدين لأن نصل بقرائنا الأعزاء إلى معناها الحقيقي في حياتهم الزوجية دون أن يطغي جانب على جانب فيتحقق لهم هذا المعنى الجميل وقد حاولنا بقدر الإمكان إرشاد الأزواج إلى مفاتيح هذه السعادة في أخص مكان وهو غرفة النوم، ففي هذا المكان قد يغيب عن بعض الأزواج أمور لا يراها ذات أهمية في حين أنها تلعب دوراً هاماً في اسعاد زوجته ومن ثم تنعكس سعادتها عليه فيسعد هو معها.

ونجد أن كثير من الزوجات حريصات على اسعاد أزواجهن في الفراش ولكن كثيرات منهن تتملكهن الحيرة في معرفة كيفية تحقيق ذلك ونحن في هذا الكتاب وضعنا بعض المفاتيح لتحقيق تلك السعادة المنشودة بين الأزواج حيث ستنعكس تلك الحالة على بيوتهم وعلى أولادهم، بل وعلى علاقاتهم بالآخرين.

وقد جمعنا هذه المواضيع من صفحة (غرفة النوم) في مجلة الفرحة، فنأمل أن تنال اعجاب القارئ.

اسرة التحرير



مفاجأة في غرفة النوم

تجربة مرّ بها صديق لي في غرفة نومه، فأحببت أن انقلها إليكم لتعمّ الفائدة بين الأزواج والزوجات وتتحقق السعادة الزوجية والاستقرار الأسري من خلال غرفة النوم.

• تجربة مبتكرة

إنها تجربة مبتكرة، وفيها عنصر المفاجأة والتشويق، وفيها الإبداع والتجديد..

ملخص الفكرة كما يقول من جرّبها.. إنني فكرت بهدية أهديها لزوجتي وفاءً لما قدمته من خدمات من أجل العائلة. وتعبيراً عن الجهد الذي بذلته في مسيرة زواجنا والذي استمر حتى الآن اثنتي عشرة سنة..

اشتريت هدية وغلفتها بطريقة مبتكرة ثم فكرت في مكان أخفيها فيه حتى تكون مفاجأة لزوجتي، فاخترت غرفة النوم ثم بدأت أبحث عن المكان، أين أضعها في غرفة النوم، وكيف أقول لزوجتي عنها، وماهي الطريقة في الوصول إليها، فاحترت وفكرت ثم هداني تفكيري إلى أن أخفيها تحت الوسادة، فإذا جئنا في الليل لننام فستشعر بأن الوسادة مرتفعة وعندها ستكتشف الهدية..

• الوسادة الثمينة

قال: جاء الليل، دخلت أنا وزوجتي إلى غرفة النوم بعد أن اطمأننا على الأولاد، وضعت زوجتي رأسها على الوسادة فشعرت بارتفاعها فمدت يدها

تحت الوسادة فأخرجت الهدية وقالت: ماهذا؟ قلت: جربي وافتحيها، ففتحتها ونظرت إلى ساعة ثمينة، فنظرت إلى ابتسامتها ورفع حاجبيها وهي منبهرة من جمالها وقالت: لمن هذه؟

قلت: إنها لك، تقديراً لجهودك التي بذلتها من أجلي وأجل الأبناء..

واستغرقنا بعدها في أجمل وأسعد لحظات عرفتها حياتنا الزوجية.

• تجربة جميلة

إنها لتجربة جميلة أن يتعهد الزوجان كل منهما الآخر بالهدايا والعطايا، ولعل الجديد في هذه القصة، الاستفادة من غرفة النوم، وربطها بالمفاجآت الزوجية، ويمكن للزوجين أن يحولا غرفة نومهما من مجرد غرفة صامتة، إلى غرفة لها جاذبيتها وحيويتها وفاعليتها في العلاقة الزوجية، فتنمي الحب وتزيد الرابطة الزوجية وتقوي المودة بين الزوجين.

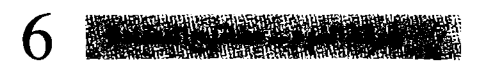
يمكن للزوجين أن يستثمرا غرفة نومهما بمثل هذه الأفكار وغيرها من الابتكارات المفاجئة للزوجين.

• ستكرز الحب

مثلما عمل مرة أحد الأصدقاء، عندما استيقظ في الصباح الباكر ووجد زوجته نائمة فأخذ مجموعة من الأوراق اللاصقة، وكتب عليها عبارة «أنا أحبك» على عدة أوراق وألصقها في غرفة النوم، الأولى على المرآة والثانية على الباب والثالثة على الحائط وهكذا..

فلما استيقظت الزوجة فوجئت بما عمل زوجها، وكان يوماً قد كتب في تاريخ الزوجين ولم ينس أبداً.

يوسف عبدالله



السعادة في غرفة النوم

● كيف تُسعد زوجتك وتسعد معها؟

كن واثقاً من نفسك

- لاتحسبن نفسك غير قادر على إقناع زوجتك بل اجعل ذلك مثاراً للتحدي وستجد نفسك ناجحاً بعون الله.
- تمتع بالصبر والحلم على تمنّع زوجتك، ولاتنسحب بسرعة معلناً سخطك وغضبك، واصل ملاحظاتك ولاتيأس.
- لا تحبط نفسك إذا أسمعتك زوجتك كلمات مزعجة.. تغافل عنها واستمر في ما أنت فيه.

● احذر مايلي

- احذر أن تباشر معاشرة زوجتك دون أي مقدمات، من قبلة دافئة، ولمسة حانية، ونظرة لطيفة، وملاعبة ظريفة، وكلمة ناعمة خفيفة.
- احذر بعد انتهاء المعاشرة، من الاستسلام للنوم بعد المعاشرة، فإن هذا يؤذي زوجتك، ويؤلمها، وعليه فإن كلماتك اللطيفة، وقبلاتك الخفيفة، بعد المعاشرة لاتقل أهمية عنها قبل المعاشرة.

● زوجتك تثار بالكلمة الرقيقة

- تذكر أن المرأة عاطفية، تؤثر فيها الكلمة الرقيقة، والهمسة الدافئة، أكثر مما تؤثر فيها الكلمة الجنسية الصريحة والدعوة المباشرة العلنية إلى المعاشرة.
- احرص على أن لاتعاتبها بشيء قبل المعاشرة، فإن هذه المعاتبة تؤلمها وتنفرها منك. وتجعلها كارهة للمعاشرة.. رافضة لها.
- لاتتحدث مع زوجتك عن همومكما قبيل المعاشرة.. واجعل لذلك وقتاً آخر.

● هل تقبل صدها؟

بعض الأزواج يتضايقون من صد زوجاتهم لهم حينما يرغبون في معاشرتهن فهل عليهم أن يتجاوزوا ويسامحوا؟

الجواب (نعم) إذا كان سبب ذلك مرضاً أو تعباً

والجواب (لا) إذا لم يكن هناك سبب مقنع، وإذا تكرر هذا من الزوجة، ومهما كان السبب فالرفق والتلطف مطلوبان وقد يكون دافعاً لأن تغير المرأة رأيها... وتلبي زوجها.

● لا تنس الأشياء الأخرى

نتفق معك على أن تلبية غريزتك هي غايتك الأولى، فالإسلام يرى في الزواج إعفافاً للنفس وتحصيناً لها عن الحرام، وهذا يتحقق بالمعاشرة الزوجية.

ولكن هذا على كل حال لاينفي أن في الزواج أشياء أخرى ينبغي أن لاننساها، مثل إنجاب الأولاد وتربيتهم، والتواصل النفسي والعاطفي مع الزوجة، وتأسيس أسرة مستقرة.. وغير ذلك.

● كيف تُسعدين زوجك وتسعدين معه؟

● كوني واثقة من نفسك

- لاتتوقعي الفشل، لاتقولي أنا عاجزة عن إسعاد زوجي وإرضائه.
- لاتعطي لشكلك أو شكل جسمك أهمية زائدة، فالجمال الوجهي أو القوام الأهيف ليس لهما دور أساسي في الإسعاد الجنسي.
- لا تحصري همّك في إسعاد زوجك وكأنك تضحين حين توافقين على معاشرته، بل تذكري أنه حريص على إمتاعك أيضاً.

● احذري ما يلي

- احذري أن تسخري من زوجك، فإن السخرية تجرحه وتؤلمه وتنفره منك.
- احذري القلق والتوتر فهما أولى درجات سلم الإخفاق الجنسي.
- احذري وصفه بالعجز إذا وجدت منه بعض الضعف لأن هذا يحبطه ويدفعه فعلاً إلى العجز.

- احذري المبالغة في الحياء والخجل.. فالمعاشرة تحتاج إلى الكثير من الجرأة والمشاركة الإيجابية الفاعلة والمنفعلة.

● زوجك يثار بالنظر والسمع

- تذكري أن الرجل يثار بالنظر وفي وقت قصير جداً.. فاحرصي على إغرائه

- بعض نظراتك وابتساماتك ذات المعنى تشعل في زوجك نار الرغبة.. وتحببه فيك.

- بعض الكلمات ذات الدلالات إذا أسمعتها زوجك جعلته مستهاماً بك، مفتوناً بكلماتك، شديد الاستثارة.

● لا تصدّيه

في الأغلب فإن الرجل هو الذي يبادر في طلب زوجته إلى الفراش، وكثيراً مايصد النساء أزواجهن، أو يستمهلنهم أو يؤجلنهم.

والنصيحة المثلى للزوجة هي: لاتصديه. فإذا كنت متعبة، أو غير مهيئة، فاستمهليه بلطف، واعتذري بقبلة، أو بكلمة رقيقة لطيفة وأنت تعدينه بالاستجابة حالما تكونين متهيئة أو تصبحين مرتاحة.

واحرصي على أن لايتكرر اعتذارك كثيراً.

● اجعليها الأولى

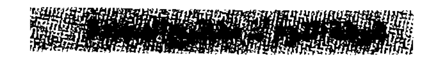
هل سمعت بزوج تزوج على زوجته لأنها لاتتقن الطبخ، أو لأنها لاتحسن غسيل الثياب وكيها، أو لأنها لاترتب بيتها؟ ستقولين: لا.

ونسألك هل خان رجل زوجته مع امرأة أخرى لتطبخ له؟!..

أليس من تزوج على زوجته، أو من خانها مع امرأة أخرى، إنما التمس إرواء غريزته التي لم ترو عند زوجته؟!

لذا نقول للزوجة: احرصي على إسعاد زوجك في الفراش قبل الحرص على إسعاده على مائدة الطعام، اجعلي تلبيتك غريزته غايتك، الأولى.

يوسف عبدالله



مفتاح غرفة النوم

إن لغرفة النوم لغة خاصة بها يستطيع الزوجان من خلالها أن يفهم بعضهما بعضاً كل الفهم.

وهذه اللغة لا حروف أبجدية لها، ولا صوتاً عالياً يجسدها. ولكنها لغة صامتة. العنصر الأساسي فيها هو الجَسَدُ وحَسْب، ولذلك فهي تسمى (لغة الأجساد)، وإن الزوجين ليستطيعان أن يفهما بعضُهما بعضاً من خلال الأجساد ولغتها.

ولا يَعجب أحدٌ من هذا الكلام، فإن العلم الحديث اكتشف أن نسبة (لغة الأجساد) بين الناس هي ٦٥٪، بينما نسبة لغة الحروف هي ٣٥٪ فقط.

وكما أن لكل باب مفتاحاً فإن لغرفة النوم مفتاحاً، ولكنه ليس مفتاحاً من حديد، أو أي معدن آخر.. إنه مفتاح خاص.. لا يُلمس، هو معنوي.. بل هما - في الحقيقة - مفتاحان وبهما يرتاح الزوجان بعضهما إلى بعض، ويستقران ويطمئنان في غرفة النوم.

● مفتاح قلب المرأة

يقال في الأمثال إن مفتاح قلب المرأة «الحب»، فعلى قدر ما يزوّد الزوج زوجته من الحب يستطيع أن يفتح قلبها، فتقوى العلاقة بينهما ويعيشان في سعادة وهناء.

والحب لا يُعطى بالكلية، وإنما يعطى تدريجياً، ويكون عطاؤه بصورة أكبر في غرفة النوم من خلال اللمسات والمداعبات وإشعال المشاعر وسماع الكلمات الحلوة والمعبرة عن جمال الزوجة وزينتها ووصف بعض مفاتنها، عند ذلك تشعر الزوجة بقوة الارتباط وأنها مع زوج يقدّر ويفهم ويحب ويعطي ويشعر

الزوج نفسه بطعم المعاشرة الزوجية الحقيقي ويرى نتيجة إظهار ما في نفسه من حب وعـواطف ليفتح بها قلب زوجته. وأنا مع من يقول إن إبداء الحب من الرجل صَعْبٌ جداً، ولكن لا بد أن يحاول التعبير بما يستطيع وعلى الشكل الذي يقدر عليه ولا يهمِلُهُ تماماً، فلو أهمله ولم يعبر عن مشاعره وعاشر زوجته دون ما ذكرت فستشعر الزوجة وكأنها تقضي حاجة من حوائج المنزل، ولكن عندما يعرف الرجل كيف يحرك عواطف زوجته فسيرى أمراً آخر.

• مفتاح قلب الرجل

أما مفتاح قلب الرجل فهو «الجماع» أو الجنس، فتستطيع الزوجة أن تجذب زوجها وتتحبب إليه وتتجمل له وتؤنسه بما تستطيع من أفكار وحركات حتى يستأنس بها ويحب الجلوس معها ويشعر بأن غرفة النوم جزء أساسي في حياته لا يستطيع أن يتخلى عنه، بل ويشتاق إليها، كما أن هناك أفكاراً كثيرة يمكن أن تستخدمها الزوجة للوصول إلى قلب الزوج من خلال الفراش وغرفة النوم.

نعم إن الوقت الذي يصرفه الرجل من حياته الزوجية أو حتى من عمره للجنس وقت قليل ولكنه مهم جداً له، ويتوقف انطلاقه في الحياة ودرجة إنتاجيته عليه، بل وأحياناً تتوقف نفسيته عليه، فهو إذن مفتاح مهم لقلب الرجل لو أحسنت المرأة استخدامه.

• أنواع المفاتيح

لا شك في أن ما تحدثنا به لا يعتبر قاعدة عامة تنطبق على جميع النساء والرجال، لكنها تنطبق على الغالبية منهم، فلا بد من أن يستخدم الطرفان هذين المفتاحين وإن استطاعا أن يكتشفا مفتاحاً جديداً فيمكنهما ذلك.. لكن

إن تكلمنا في الأساسيات فالقاعدة العامة التي تجمّل غرفة النوم وتحسن العلاقة الزوجية هي استخدام مفتاح الحب للمرأة ومفتاح الجنس للرجل.

وقد نلاحظ أن الجنس قد يكون غير مهم للزوج أو الزوجة!!.. والحقيقة أن هذا الكلام خطأ إذ أن الطريقة التي تؤدى بها المعاشرة هي التي كرهها أحد الطرفين فيظهر مشاعر عدم اهتمامه بالجماع.. لا لأنه غير مهتم وإنما لأن الطريقة لم تعجبه.

المفاتيح مفقودة!!

فعلى سبيل المثال نحن نستمع إلى الكثير من شكاوى الزوجات عن أزواجهن أنهم يمارسون معهن «الجنس السريع» والمرأة لا تحب هذا النوع من الجماع فإذا تكرر ذلك من زوجها بدأت الزوجة تكره المعاشرة من زوجها لا لأنها تكره الجماع أصلاً، وإنما لأنها تكره طريقة اتصاله بها من غير عواطف ولا مشاعر ولا حب ومن غير أن يعطيها حقها، كما أخذ هو حقه.

وأحياناً نستمع إلى شكاوى بعض الرجال عن عدم رغبتهم في المعاشرة الزوجية بسبب الطريقة التقليدية التي تفرضها الزوجات أو عدم تزينهن والتنويع في الروائح والعطورات.. فالرجال يحبون التغيير، فلا بد أن تتنبه الزوجات لذلك، وتبدأ باستخدام أكثر من لغة لتهيئة الجو.. حتى يشعر الزوج بالسعادة والقرب والتنوّع.. فالضوء وطريقته ولونه يعتبر لغة وحدها، واللباس وطريقة ألوانه وشكله لغةٌ أخرى، والشراب والطعام والإعداد له والتنوّع فيه والإبداع من خلاله يعتبر لغة ثالثة، والحركات الفاتنة والتصرفات المغرية هي لغة رابعة، والكلام لغة خامسة.. واللغات في غرفة النوم أكثر من عشرين لغة.. سنبيِّنها في مقالات مقبلة إن شاء الله.

يوسف عبدالله

يا سمعي ويا بصري

خيم ظلام الليل على المكان ولم يلج المكانَ روَّادُه وطال فيه الصمت ولم يقطعه همس أحبابه فنطق المكان مفتقدا رواده مردداً يا ترى أين هم؟؟
يا ترى أطال الأمد فما عاد لي في القلوب حنين أما عُدتُ لهم ملتقى كل أنيس أم طال الصمت فغاب بينهم الحديث قطع حيرة المكان وتساؤلاته صوت حنون وهمس رقيق جاءت مع خيوط الفجر تردد أعوام وصل كاد يُنسي طولها.. ذكرُ النوى فكأنها أيام ثم انبرت أيام هجر أردفت.. أسى فكأنها أعوام.

أيا سمعي ويا بصري.. أيا زوجي الحبيب قد طالت أيام بعدك وعز عليّ طول هجرك أليس بيننا أيام وصال وساعات رضى وأعوام وداد؟

تقول إنني أخطأت في حقك، ومن ذا الذي لا يخطئ، ولم لا تغفر؟!

ولم الهجر والصد والعز في الخطاب!!

أما كان بإمكاننا أن نتحاور وأن ننهي الخلاف، أو أن نتعاتب فيكون من أحدنا الاعتذار؟ أم إن الهجر في ظنك هو الحل للخلاف.. إن للمكان أنيناً دونك، وله وحشة بغيابك فاطو صفحة الهجران وعد لي ياسمعي ويا بصري.

عواطف سليمان

البركة في غرفة النوم

البركة.. من المفاهيم الجميلة والتي يتمناها كل إنسان لحياته أو صحته أو ماله أو وقته، والبركة معناها الزيادة والنماء، ولذلك فإننا نقول للشخص الذي يجلب الخير «أنت إنسان مبارك» ولكن كيف يمكن للزوجين أن يحققا البركة في غرفة نومهما؟!

لعل هذا السؤال خطير، فكيف نجعل غرفة النوم تجلب للزوجين البركة؟ وأيّ بركة نقصد؟!

هل هي بركة النوم؟ أم بركة في الغرفة؟ أم بركة في حوارهما؟ أم في ليلتهما؟! ماذا نريد؟!

إن الزوجين يحتاجان إلى ذلك لكه، وإن البركة مصدرها من الله تعالى، وما على الإنسان إلا أن يبذل السبب في هذه الحياة الدنيا.

● الكرسي

إن وجود كرسي القرآن في غرفة النوم من الأشياء الجالبة للبركة، لأن البيت الذي لا يقرأ فيه القرآن يكون بيتاً خرباً، فالقرآن بركة، وقارئه يحصل على البركة، فإذا كان في غرفة النوم مكان مخصص للقرآن والصلاة، فإن غرفة النوم ستكون غرفة مباركة.

● الهاتف الرباني

ومن الأمور الجالبة للبركة في غرفة النوم وجود «الهاتف الرباني» ونقصد به خطاب الزوجين لله تبارك وتعالى قبل نومهما بالدعاء فإذا وضع الزوجان

رأسيهما على الوسادة في غرفة النوم فليستقبلا القبلة ثم ليقرأ آية الكرسي وسورة ﴿قل يا أيها الكافرون..﴾ كي يرسل الله لهما حافظاً عند رؤوسهما فيبارك لهما في تلك الليلة فيسعدان بأهنأ نومة يقضيانها معاً.

● التمارين

وهناك تمرين لو التزم به الزوجان كل ليلة في غرفة نومهما، لجلب لهما هذا التمرين البركة، وهو النفث ثلاث مرات وقراءة المعوذتين والمسح على الجسد قبل النوم، فإن هذا الذكر والمسح فيه بركة إذا أصاب الجسد، يبارك الله لهما فيه، ويبارك في ليلتهما فينعمان بهدوء الليل وراحة النوم.

● الجماع المبارك

بل وحتى الجماع بين الزوجين، إذا كان قبله الوضوء وتذكر الزوج الدعاء المعروف «اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا» وكتب الله لهما في تلك الليلة مولوداً فإنه تحل به البركة بإذن الله تعالى، بل ويقدر الله تعالى أي حيوان منوي يلقح البويضة لأن الحيوانات المنوية أشكال وأنواع وبعضها أفضل من بعض، وبعضها أحسن من بعض، وبعضها يكون سبباً في تميّز المولود ونشاطه فلو كتب الله البركة في هذا الحيوان المنوي لكانت تلك الليلة مباركة ولجاء المولود مباركاً.

● الابتسامة بركة

ومن الأمور الجالبة للبركة العمل الصالح وفعل الخير، فإذا كان الزوجان يتحاوران قبل نومهما، وهما مستلقيان على الفراش ويكلّم أحدهما الآخر بكلمة طيبة، فإنه يكون قد تصدّق، لأن الكلمة الطيبة صدقة وكذلك لو ابتسم في حديثه للطرف الآخر، فإنه يكون قد تصدق والابتسامة صدقة،

وكلنا نعرف أثر الصدقة المعنوي، وبركتها على الزوجين في ليلتهما وحياتهما، فكلما عمل الزوجان أعمالاً صالحة ازدادت البركة في حياتهما الزوجية، وكلما عملا أعمالاً صالحة في غرفة نومهما، بارك الله لهما فيها، فازداد خيرها ونماؤها وتكون هذه الغرفة سبباً في تخريج الأجيال المتميّزة والقادرة على صناعة الحياة، ويكون لها أثر لن يمحى على مرّ التاريخ والسبب بركة غرفة النوم.

يوسف عبدالله

العطور والإثارة الجنسية

لا شك أن للروائح مفعولاً في تأثر الأزواج بها سواء كانت عطرية أو غير عطرية.

وقد أشار إلى ذلك أحد العلماء حيث أكد أن أنثى الحيوان التي تتمتع برائحة أقوى تكون أقدر على اجتذاب الذكور من الإناث الأخرى، ولذا تعتبر الحيوانات ذات الغدد التي تنتج روائح أكثر نسلاً من الحيوانات الأخرى.

وحاسة الشم لدى الإنسان لها دور واضح في الإثارة الجنسية، وقد يكون العطر من أبدع ما اخترع الإنسان في حقل الفن، والعطر يجلب الانتباه، وينعش القلب أو يثير أحاسيس الجنس.

وإذا كانت بعض شركات العطور قد استغلت هذه الطبيعة البشرية، فأصدرت أنواعاً من العطور زعمت أنها مثيرة أو جذابة، فالحقيقة أنها أرادت ترويج بضاعتها أكثر مما أرادت تقرير الحقيقة. فقد تبين أن التأثير الذي تحدثه الروائح بصرف النظر على كونها عطوراً ترتبط لدى الرجال بأشياء معينة تثيرها فيه تلك الروائح فتثير لديه بالتالي الرغبة الجنسية.

فقد يثيره عطر سبق أن شعر به، وترك أثراً في نفسه وهذا ينطبق على أي روائح أخرى ترتبط في ذهن الرجل برموز معينة.

والاعتقاد نفسه يرسخ في النفوس بأن الروائح الخاصة المنبعثة من مفرزات المرأة ذات خاصية مثيرة وحاسة الشم عند الحيوان شيء مهم بالنسبة لبقاء

النوع، وهذه الحاسة تجتذب ذكر الحيوان وأنثاه إلى بعضهما البعض.

وقد لوحظ أن كافة جميع الحيوانات عند التهيج الجنسي تفوح من أعضائها التناسلية رائحة نفاذة معينة.

ومعروف أن المسك مادة تفرزها غدد جنسية قرب خصي الوعل تتعقبها إناث الغزلان إذا هبت الرياح حاملة شذاها مشعرة الإناث بوجود الذكر في جهة المصدر.

وقد أكد العالم الألماني التهاوس وجود علاقة أكيدة بين حاسة الشم عند الإنسان والإحساب الجنسي، ويقول: إن تعشق الإنسان لرائحة الأزهار لا يعدو كونه متعة جنسية.

عواطف سليمان

فوائد غرفة النوم

قال ضاحكاً: ذهبت يوم أمس إلى أحد معارض الأثاث لشراء غرفة نوم جديدة.. وهناك عرض عليّ مدير المعرض إحدى الغرف المستوردة ذات المواصفات المتميزة قائلاً: إن لهذه الغرفة خمس فوائد منها أن نوعية الخشب ذات مواصفات قياسية تقاوم العوامل الجوية، وأن الفراش مريح للعمود الفقري ويساعد في تدفق الدم إلى أجزاء الجسم بالتساوي، وأنها تساهم في توفير الطاقة الكهربائية لأن الإضاءة أوتوماتيكية عند فتح الأبواب، وإن الوسائد تمتص شخير الزوج فلا تزعج الزوجة ويمكن أن يتوارثها الأبناء والأحفاد!!

قلت له باسماً لا ياعزيزي... هذه ليست فوائد غرفة النوم الحقيقية...

قال: ولكنك لم ترها.

قلت له: إن غرف النوم لها فوائد خمس حقيقية وهي:

الفائدة الأولى: الإنجاب وهذه سنة الله في خلقه.. لإبقاء النسل وعدم إخلاء العالم من الأنس. وللوصول إلى الولد حكمة إلهية تتمثل في أربعة أوجه:

الوجه الأول: يكمن في أصحاب العقول النيّرة، والبصائر النافذة وهو التفكر في عظمة الخالق وقدرته في هذه المعجزة التي تتكرر يومياً آلاف المرات فهو سبحانه خلق الزوجين الذكر والأنثى وخلق النطفة وخلق الرحم كقرار ومستودع للنطفة ووجه الشهوة للذكر والأنثى لتحقيق هذا المراد.

أما الوجه الثاني: فيتجسد في تحقيق محبة رسول الله ﷺ ورضاه بتكثير ما

به مباهاته، فقد صرح بذلك عليه الصلاة والسلام: «تزوجوا الودود الولود، فإني مكاثر بكم».

والوجه الثالث: أن يجني ثمار العمل الصالح بعد وفاته بوجود ولد صالح يدعو له بعد انقطاع عمل ابن آدم.

الوجه الأخير: أن يموت الولد قبل والده فيكون له شفيعاً فعن رسول الله ﷺ قال: «لا يموت لمسلم ثلاثة من الولد فيلج النار إلا تحلة القسم» رواه البخاري ومسلم.

الفائدة الثانية: من فوائد غرفة النوم الحقيقية هو التحصن عن الشيطان وإغراءاته الشريرة، وغض البصر وحفظ الفرج.

قال عليه الصلاة والسلام: «من نكح فقد حصن نصف دينه فليتق الله في الشطر الآخر».

وللشهوة حكم وعبر كثيرة تكمن في قضائها من اللذة والمتعة التي لا تساويها لذة لو دامت، وهي منبهة على اللذات الموعودة في الجنان فتكون دافعاً لعبادة الله سبحانه. والجماع بسبب الشهوة مهم في حياتنا الدينية، فإن الشهوة إذا تغلبت على العقل ولم تقاومها قوة التقوى أدت إلى الفواحش والعياذ بالله.

أما إذا ما جمحت بالتقوى فتكف الجوارح عن إجابة الشهوة فيغض البصر، ويحفظ الفرج.

الفائدة الثالثة: وهي فائدة تعكس نفسياً على حياة الأزواج بشكل إيجابي، فالغرفة تريح النفس، والروح، وتهدئ الأعصاب وتحقق الأمن والأمان والاستقرار، وإيناسها ومتعتها بالمجالسة، والمنظر، والمداعبة، فيرتاح القلب، وتنتعش الروح، فيقوى كل من الزوجين على العبادة فالنفس عادة إذا ما

روحت باللذات بين فترة وأخرى قويت ونشطت، وفي الاستئناس بالنساء عادة ما يزيل الكرب ويفرج الهم ويروح القلب. وقال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: روحوا القلوب ساعة، فإنها إذا أكرهت عميت».

الفائدة الرابعة: فائدة متميزة لغرفة النوم عندما تحقق الزوجة الصالحة تدبير أمور المنزل والشهوة معاً وبذلك تكون الزوجة عوناً على الدين، واختلال هذه الأسباب شواغل ومشوشات للقلب ومنغصات للعيش.

وقد قال أبو سليمان الداراني: الزوجة الصالحة ليست من الدنيا، فإنها تفرغك للآخرة.

الفائدة الخامسة: وتتحقق هذه الفائدة في قوله عليه الصلاة والسلام: «ما أنفقه الرجل على أهله فهو صدقة، وإن الرجل ليؤجر في اللقمة يرفعها إلى فيه (فم) امرأته».

وقد قال ابن المبارك وهو مع إخوانه في الغزو: تعلمون عملاً أفضل مما نحن فيه؟ قالوا: ما نعلم ذلك، قال: رجل متعفف ذو عائلة قام من الليل فنظر إلى صبيانه نياماً منكشفين فسترهم وغطاهم بثوبه، فعمله أفضل مما نحن فيه».

وهذا يؤكد مجاهدة النفس ورياضتها، بالرعاية والولاية والقيام بحقوق الأهل والقيام بتربية الأولاد. وليس من اشتغل بإصلاح نفسه وغيره كمن اشتغل بإصلاح نفسه فقط.

والآن يا صديقي أي الفوائد الحقيقية لغرفة النوم؟

ومع ذلك سأشتري هذه الغرفة؟!

يوسف عبدالله

مهنة الزوج والسعادة الزوجية

تعتبر مهنة الزوج ذات علاقة إلى حد كبير في حياته الزوجية بشكل مباشر، ذلك أن طبيعة مهنة الزوج تفرض عليه نمطاً معيناً من الحياة فتعكس مشاعره، وما يؤدي إلى أسلوب التعامل مع زوجته، وبالطبع فإن المهنة تنعكس بشكل مباشر على نفسية الزوج التي تنظم حياته الزوجية.

وقد أدت مهنة الزوج في كثير من الحالات إلى مزيد من الترابط والمحبة بين الزوجين كما أدت في حالات أخرى إلى التنافر، وعدم التوافق، وقد تصل إلى أبغض الحلال عند الله (الطلاق).

فالذي يعمل في بيع الزهور، ويتعامل مع هذه المهنة من تنسيق وإبداع، بالتأكيد فإن نفسيته تكون أكثر انسجاماً وأقل توتراً من ذلك الزوج الذي يعمل طوال النهار تحت أشعة الشمس الحارقة في قيادة تراكتور أو حفار أو باص نقل أو ميكانيكي أو غير ذلك من الأعمال المرهقة التي تؤدي إلى قلق وتوتر في الأعصاب، وتنعكس على نفسيته سلباً، يعود إلى البيت مرهقاً، نفسياً ومتعباً جسدياً. فبائع الزهور أو الكاتب الأديب تكون كلماته رومانسية جميلة، تداعب مشاعر وعواطف الزوجة. في حين أن كلمات المهني تكون قاسية جافة من العواطف، وقد لا يقصد الزوج مثل هذا الأسلوب ولكن طبيعة عمله تحتم عليه ذلك.

إن تنظيم الحياة تنظيماً كاملاً وشاملاً ووضع برامج للعمل والترفيه والطعام والراحة يساعد كل ذلك على توجيه التفكير، وجهة إيجابية نحو الحياة الزوجية السعيدة، في كل نواحي الحياة واتجاهاتها المختلفة.

لذلك فإن على الزوجة ألا تفسد جميع العلاقات الزوجية من خلال مثل هذا الأسلوب، وعليها استنباط الوسائل للتخفيف من معاناة الزوج وهمومه الناجمة عن مهنته بحيث لا تنعكس سلباً على حياتهما الزوجية.

نادية محمد

حسنات غرفة النوم

بعض الزوجات وخاصة حديثات الزواج يشعرن شيء من الخوف والقلق من غرفة النوم نتيجة لمواقف أو ظروف معينة أو تركيبة جسمانية خاصة، ومما يؤسف له أن أزواج مثل هذه النوعية من الزوجات لا يعيرون الموضوع أي اهتمام مما يؤدي إلى تفاقم الوضع وضياع عناصر المتعة والاستمتاع الطيب وفقدان إحدى متع الحياة الدنيا.

● المتعة الجنسية

فعن عبدالله بن عمرو أن رسول الله ﷺ قال: الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة.

إن المباشرة الزوجية ليست من أجل التناسل والذرية فقط بل هي مشروعة من قبل ومن بعد للاستمتاع الطيب والصحبة الحسنة، وقصد هذا الاستمتاع حتى دون طلب الولد جائز .

● اللطف في التعامل

لهذا فالعلاقة بين الزوجين يجب أن تحفها علاقات اللطف والأسلوب الراقي في التعامل في هذه الغرفة ليتبدد الخوف ويزول ما كان قد علق في نفسية الزوجة من أوهام وأفكار سابقة.

هذه إحدى حسنات غرفة النوم للزوجين، إضافة إلى ذلك فالاستمتاع لا يتم إلا بإيجاد جو من النشوة والمتعة.

وهذا من الأعمال الصالحة التي يثاب عليها كل من الزوجين لأن ذلك يعين

على إحسان الاستمتاع وهو أمر مشروع فعن شداد بن أوس قال: قال رسول الله ﷺ: إن الله كتب الإحسان على كل شيء.

● فنون الاستمتاع

وهكذا يظل كل من الزوجين في سعة من أمرهما لينالا من فنون الاستمتاع المشروع ما يحل لهما، وينالا منها ما يحل لهما ذوقهما، وعليهما أن يكونا على بينة بالابتعاد عن المحظور وذلك بناء على القاعدة الأصولية الجليلة «الأصل في الأمور الإباحة إلا ما ورد الشرع بتحريمه».

● السكن

ومن حسنات غرفة النوم أيضاً تبادل الحب، والحب عادة يتبعه الوفاء والصحبة الطيبة، والمشاركة الحياتية الكاملة، وهذه المعاني الكريمة تجمعها كلمة واحدة هي «السكن»، والمتعة الجنسية هي إحدى ثمرات الزواج ﴿وجعل بينكم مودة ورحمة﴾.

إن المباشرة بين الزوجين نعيم حقاً ولكنها مع النعيم مسؤولية كبيرة يتحملها الزوجان معاً لتحقيق حسنات غرفة النوم.

يوسف عبدالله

نافذة الغرفة

لكل إنسان ذوق خاص به، سواء في طعامه أم في ملبسه أم في البيت الذي يسكنه.. ومما يستهويني في تصاميم المنزل النافذة.. فكم أحب كثرتها في تصميم المنزل، وأجد نفسي حين أُخَيَّر في التصميم بين النافذة والحائط في الموقع، أنني أختار النافذة.. لأنني أجدها مصدر النور للمكان.. تدخل منها أشعة الشمس فتعطي رواد المكان دفئاً وحيوية وصحة ونشاطاً. وأشعر مع سعة النافذة أنني لست في معزل عن العالم حولي، فأنا أرى الطبيعة والناس وأشعر بجمال الجو وخصوصاً منظر الغيوم في السماء وهطول المطر.. ومنظر الغروب وأشعة الشمس التي تميل للاحمرار وقت الغروب.

وأنا أنظر عبر النافذة بدأت أفكر في أهمية النظر الدائم إلى ماوراء الأمور، واستشراف المستقبل الذي أراه يدفع المرء إلى العمل لتحقيق ما يطمح إليه مستقبلاً، فهناك زجاج شفاف يظهر ما خلفه، وهنا عقل يفكر ويخطط وينظر إلى الحياة الزوجية نظرة بعيدة المدى.. نظرة تطرح على رواد المكان أزواجاً وزوجات مجموعة تساؤلات: (ياترى ماهي الخطة التالية؟، ماهدف هذا الارتباط؟ ماذا تريد الزوجة من الزوج وماذا يريد الزوج من الزوجة؟ مالذي يرضي كل طرف عن الآخر؟ ماذا سيكون كلُ منهما للآخر؟).

ما أجمل أن يكون في العلاقة بين الزوجين كل هذا الوضوح وتلك الشفافية.. كيف يمكن أن يخفي الزوج عن زوجته مشاعره، وإن سألته قال: ولِمَ أقول، فأنت تعرفينها؟!

لا يمكن أن يخفي عنها حبه ورغبته فيها، ويردد: يجب أن تفهمي ولا حاجة

بي للتصريح؟. وكيف يُخفي عنها انفعالاته وغضبه ويردد: يجب أن تفهمي صمتي، وإن سألته عن المستقبل قال: دعيه لي وأنا أفكر فيه، ولا تنظري عبر النافذة كثيراً، ولا تتعبي نفسك بالتأمل فيما وراءها فما وراءها بعيد، فقط أريحي نفسك بالنظر إلى حائط المكان وجربي تزيينه كل مرة حتى تصلي إلى ما يسرك.

عواطف سليمان

الضحك في غرفة النوم

«ابتسم أنت في غرفة نومك»، هذه العبارة كتبتها إحدى الزوجات بخط كبير ووضعها في مكان بارز ليراها زوجها عند دخوله الغرفة.

• عبوس دائم

لاحظت عبوس زوجي في أحيان كثيرة، لدى عودته مساء من عمله، حيث إن هموم ومتاعب العمل تنعكس على محياه، وتؤثر على أسلوب مخاطبته لي ولأولاده.. ولكني فكرت في وضع هذه العبارة أمام عينيه ليراها عند دخوله غرفة نومه لكي ينسى أو يتناسى على الأقل الهموم الخارجية.

• آخر نكتة

وبالفعل استطعت أن أكسب زوجي من خلال هذا الأسلوب وبدأت أطالبه بإسماعي آخر نكتة، كما أنني أخذت أبحث في بعض المجلات أو الكتب المتخصصة التي تقدم مثل هذه الطرائف أو النكت.

هذه التجربة أردت نقلها للأزواج لاستثمارها، فغرفة النوم لها جاذبيتها الخاصة ووضعها المتميز عند الزوجين، وعليهما ترك همومهما ومتاعبهما خارجها وأن يخلعا كل مشكلاتهما في الخارج، ليستقبلا بعضهما البعض بالابتسامة ورحابة الصدر لتتحقق السعادة فيما بينهما، وينسيا همومهما.. وفي هذه الحال يمكنهما إيجاد الحلول المناسبة لأي مشكلة تعترض حياتهما الزوجية، أو مشكلة خارجية تتعلق بالعمل أو الأبناء أو الأهل أو غير ذلك.

• الضحك من القلب

والضحك من القلب وباعتدال وسيلة فعالة في التغلب على الهموم، بل وعلاج للمشكلات والأمراض في أحيان كثيرة.

ولقد ناقش الدكتور «باري باتمان» أحد أطباء الأعصاب في واشنطن مجموعة من الدراسات أظهرت أن الضحك يعزز جهاز المناعة في الجسم.

وكشفت نتائج الفحص أن نسبة الجزيئات الكيماوية التي تلعب دوراً في المناعة ارتفعت في أجسامهم بعد مشاهدة شريط ضاحك، وشمل الارتفاع خلايا يطلق عليها اسم الخلايا الفتاكة لأنها تقتل الخلايا السرطانية والفيروسات الضارة.

والضحك هو أخيراً رد فعل عاطفي ينعكس إيجابياً على الزوجين.

ويرى الأطباء أن الضحك يمكن أن يكون مكافأة من أحد الزوجين للآخر، فالفكاهة هي إشارة إلى أن العلاقات بين الزوجين وصلت إلى مستوى التفاهم التام والمحبة، ويمكن أن تكون ممتعة أيضاً على الرغم من جديتها أحياناً.

كما أن بعض المفردات أو الطرف قد تساهم في إثارة المشاعر الفياضة بين الزوجين.

ومن أجل استخدام النكتة بشكل فعال ينبغي أن يكون أحد الزوجين مدركاً لمستوى تقبل الآخر.

وقد أكد الدكتور باتمان أن الضحك يؤدي إلى عمليات وظيفية تجري في جسم الإنسان عندما يضحك أو يبتسم أو يروي نكتة، وهكذا فإن الضحك وسيلة ثمينة جداً إذا أحسن استخدامها في توطيد العلاقة الزوجية.

عن جابر رضي الله عنه أنه قال: قال لي رسول الله ﷺ: «تزوجت يا جابر؟ فقلت: نعم، فقال: أبكراً أم ثيباً؟، قلت: بل ثيبا، قال: فهلا جارية تلاعبها وتلاعبك، وتضحك معها وتضاحكك؟

فقلت له: إن عبدالله (يقصد أباه) توفي وترك بنات، وإني كرهت أن أجيئهن بمثلهن، فتزوجت امرأة تقوم عليهن وتصلحهن، فقال: «بارك الله لك». رواه البخاري ومسلم

يوسف عبدالله

أبحث عنك

أبحث عنك.. عن أسفاري.. عن حكاياتي القديمة.. عن أوراقي المبعثرة.. عن أقلامي المنكسرة.. عن أفكاري المشتتة.. عن ذاتي التائهة، أبحث عنك في شوارع مشينا فيها، في أماكن جلسنا فيها، أبحث عن ذكريات جميلة فلم أجد منها سوى رماد ذكريات قد اندثرت مع الزمن وانصبغت بصبغة الزمن المعاصر فذهب إلى غير رجعة، ولكني مازلت أبحث.

أبحث عنك.. عن الحقيقة الضائعة، فأين هي مني؟ وأين نحن منها؟ هل نعيش عالم التصنع؟ وإلى متى؟

في ذلك اليوم رحلت عني، صباح ذلك اليوم حلقت بعيداً عني، كانت ليلة غريبة منذ إطلالتها، فأحداثها تتلاحق وساعاتها تمضي بسرعة البرق، والقدر قد جاءنا مسرعاً آمراً بالفراق، فيا أيها الرحيل هل خلقت لتفرقنا؟ لتعذبنا؟ لتزيد قلوبنا اشتعالاً؟ ولماذا؟ فهل من جُرم ارتكبناه بحقك؟ أهو الحب؟ وما ظننته بجريمة، ولكن لا فائدة من الرجاء فلقد حانت لحظة الرحيل وما أصعبها من لحظة، امتزجت فيها دموع الحزن وألم البعد فارتجفت أيدينا وبكت، وتحين لحظة الفراق وترحل بعيداً عني فيغدو العالم بأسره وحشاً يفترس وحدتي، وقلقاً عليك يشل تفكيري ودموع الحزن لفراقك تنهمر فترهق جفوني فيصعب علي النوم وكيف لي أن أتذوق طعم النوم، وأنت هناك لا أعلم أين أنت؟ ومع من؟ وأين مرقدك؟ وبماذا تفكر؟؟

أبحث وأبحث ومازلت أبحث عنك.. عن فارسي الحبيب زوجي المسافر، فمتى تعود لأحضان وطنك وأمك وحبيبتك؟ لألقاك ولأسُر برؤياك ولأروي جفناً أرهقه الضنى من طول السهر والانتظار، انتضارك أنت أيها الفارس ولتكون آخر من شاهد وسمع، لأحب فارسة صابرة، فمتى تعود إليها؟!

● همسة:

لأجلك أحتمل وأصبر ولأجلك أعبر المحيط شرقاً وغرباً وشمالاً وجنوباً عنك بلا كلل ولا ملل إلى أن ألقاك فأسلم كل الحنين إليك.

الفارسة

لغة العيون في غرفة النوم

توصف أجمل العيون.. بتلك التي تشبه إلى حد ما عيون المها ويكمن سر روعة جمال العيون في اتساع الحدقة، وتأثير ذلك على عيني الشريك الآخر.

• مواقع العينين

وقد أكدت دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلى أنوفهم أو شفاههم أو ألسنتهم، رغم أن العيون لا تتحدث، إلا أن لها لغة سحرية وتأثيراً نفسياً على الآخر.

وتصل لغة العيون قمة سحرها وشفافيتها بين الزوجية المحبين، فزيادة الاتصال بين العينين يوحي بعمق العلاقة، والحب المتأجج بمشاعر المودة والرحمة..

• حديث العيون

إن النظرات المتصلة لثوان قليلة، يمكن أن تحدث - رغم الصمت - ما تعجز عنه مجلدات كثيرة، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ في تلك النظرات الكثير من كلمات الحب، والحنان، والعطف، يمكن أن تقرأ في تلك النظرات «أنت جميلة وأنا معجب بك - أتكامل معك وبك،.. دائما مفتون بما تقولين»، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: «أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرني».

كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأي حواس أخرى أن تحققها.

ولا شك أن العينين في غرفة النوم ليستا عينين عاديتين، بل إنهما وسيلة

تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً في تحقيق التوافق بين الزوجين. وتشجع الانفعالات التأثيرية لدى الزوجة.

● اتساع الأحداق

من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولى للتعبير الرومانسي أكثرمن غيرهما.

يقول الدكتور «اكهاردهش»: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم في حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتهما لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج الخضراء والزهور، ووجه الحبيب، تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادي.

● وللفكر والأحاديث أيضاً.. دورهما

ولتحقيق هذا الانتعاش النفسي والروحي بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من:

١- توسيع حدقتي عيني كل من الزوجين أثناء الاحاديث الودية.

٢- وتبادل الكلمات الرومانسية،.

٣- لينظر كل منهما ويحدق مباشرة في عيون الآخر وكأنه ينظر إلى بحر شاسع..

٤- وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء في وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع..

٥- تركيز الفكر على مدى جمال شريكك، واكتشاف الصفات التي تميزه عن غيره، وأنك سعيد بها معه وبالقرب منه.

٦- وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبي الذي يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاءل.

● العين لا تخفي هذا السحر

وليس للون العين أثر في تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أوالعسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها في تحقيق الغاية في الوصول إلى العصب البصري وتفجير مشاعر الحب والمودة.. وعندما يكون تفكير كل منكما دافئاً ورائعاً نحو الآخر فإن نظرات العينين لا تستطيعان إخفاء ذلك.

يوسف عبدالله

كلماتك يا سيدي

إليك سيدي هذه الرسالة:

إنني أنثى تحمل في دمها مشاعر وأحاسيس كثيرة، تشعر بأنها تحتاج دوماً إلى كلمات منك، تلك الكلمات التي تجعل منها إنسانة أخرى تتجدد في اليوم ألف مرة.

هذه الكلمات بسيطة ربما في نظرك، وربما تعتقد بأنها غير مهمة أو مع مرور الوقت تصبح عديمة الفائدة أو «عيباً» علينا وذلك نظراً لكبر أعمارنا.

ولكن مع هذا كله أحتاج إليها. رغماً عن تلك الخطوط الموجودة في وجهي ويديّ ورغماً عما فعله الزمن ورغم تلك الشعيرات البيضاء التي أمتلأ بها رأسي.

أجل أحتاج إليها.. فكلماتك هي بمنزلة تشجيع لي على ذلك المجهود الذي بذلته طوال تلك السنين من حياتنا معاً وهي أيضاً تجعل دنياي تتشكل بألوان قوس قزح الجميلة فتملأ العالم بهجة وفرحاً.

سيدي: كلماتك هي خطوة إلى الأمام، وهي الحصن الحامي من كل مشاكل هذا العالم وهمومه وهي التي تواسيني إذا شعرت بالحزن والكآبة وهي نفسها التي تجلب إليّ السعادة والبهجة.

هي كلمات لا تحتاج إلى مجهود جبار لتقولها لي.. ولا تحتاج إلى مقدمات ولا تصنّع، بل هي كلمات تخرجها أنت من شفتيك فتكون نابعة من قلبك

وأنت مقتنع بها ومدرك لأهميتها بالنسبة لي.
سيدي: مع مرور الوقت أصبحتُ جزءاً منك وأصبحت أنت جزءاً مني.. فتطبعت بطباعك وأنت كذلك.
فأصبحنا نشكل فريقاً قوياً لمواجهة المشاكل التي تحيط بنا وذلك حتى نمنع الخطر عن أبنائنا ونجعلهم يعيشون في جو صحي وهواء نقي لا تلوثه أدخنة المخدرات وغيرها.
لقد بذلت معك مجهوداً كبيراً استغرق منا سنوات أحياناً حتى أثمرت شجرتنا التي كم قاسينا في زرعها.
سيدي: لا تبخل علي بها.. فأنت لا تعلم كم أحتاج إليها حتى أشعر بقوتي وكياني وأهميتي ووجودي بالنسبة لك.. فكلماتك تشعرني بأن هذا الجو مشبع برائحة العبير والياسمين.. فأعشقها وأجعلها دائماً أمامي، لذلك هي مهمة بالنسبة لي.. فلا تنس يا زوجي.

بقلم/ نادية العازمي

هل هناك حالة طوارئ؟

يظن كثير من الأزواج خطأً - ولا سيما بعض حديثي العهد بالزواج - أن شهر الصوم المبارك يشكل عبئاً ثقيلاً عليهم وأن عليهم أن يعلنوا حالة الطوارئ في غرفة النوم خلال الشهر الفضيل..

والحقيقة غير ذلك، حيث إن شهر رمضان هو شهر التربية العالية والصفاء الروحي وتقوية الإرادة والتحكم في الشهوات المباحة والإعراض عن الصغائر والهنات الذميمة،.. إنه شهر الصبر والشكر.. وكلاهما من أعمدة التقوى الأساسية..

وعندما يقبل الزوج على زوجته بعد أن تناولا الإفطار معاً في جو روحي سمح، وبعد أن يتعاونا وأولادهما في إعداد المائدة وتهيئة الفطور، وتأدية العبادات المفروضة.. يكون لإقبال كل من الزوجين على الآخر طعم خاص، وجو خاص لم تأت به العطور والزهور.. وإنما كونته روحانية الشهر المبارك.. حيث إن للجو الروحي العبادي المشترك الذي يعيشه الزوجان أثناء النهار أثره على نشاطهما وأشواقهما وميولهما النفسية أثناء فترة الإفطار، وهو أثر يعمق معاني الحب والتواصل والتقارب، بعد أن كانا في رياضة واحدة للنفس والروح والجسد من خلال الصبر والترفع عن الشهوات والتحكم فيها.. ويعرف الصائمون المتقون بحق أن رمضان يزيد كثيراً من قوة علاقتهم الزوجية، والرغبة في التحابب والمودة والعطاء بلا حدود للقريب والبعيد.. وطبيعي أن لا يشعر بهذا من لا يحسن الصوم، فيملأ معدته بالطعام عند

الفطور والسحور حتى التخمة، أو من يصوم تقليداً، ولا يصلي، أو يدمن السهر أو يتسحر في منتصف الليل ثم ينام إلى ظهر اليوم التالي..

ومن دروس الصوم الرائعة أن يرتقي التمتع بالشهوات المباحة إلى حد العبادة.. فالإمساك أي الامتناع ثم الإفطار والإباحة يجعلان التمتع بشهوات إنسانية سوية مباحاً لوقت معين وممنوعاً لوقت معين وفي ذلك عبادة.. وهذا ارتقاء بالإنسان وبشهواته وبمسؤولياته.. ومن هنا أيضاً يصبح لغرفة النوم في رمضان زخرف روحي خاص، ودعائم من الرقي الإنساني متينة العماد، ويصبح للعمل الجنسي والتودد الحميم مزاج راقٍ رائع الصفاء والجاذبية..

إذن.. فليس في رمضان طوارئ بالنسبة للمتزوجين الجدد أو غيرهم إذا أدركوا معاني الصوم الكريمة وعرفوا كيف (يعقلنون) الحب والرغبات الجنسية وفق ما أراده الخالق عز وجل..

الطوارئ الوحيدة في غرفة النوم.. هي طوارئ حميدة كريمة.. تكون في العشر الأواخر من رمضان حين يشرف الشهر الكريم على الانتهاء، فيسن للمسلمين انتهاز هذه الفرصة العظيمة للعبادة والاعتكاف في المسجد وإحياء الليالي المباركة بالذكر وقراءة القرآن والعبادة وأن يلتمسوا ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.. فعندئذ يصبح للزوجين اهتمام أكبر بالعبادة والقيام وذكر الله تعالى.. ومع ذلك يبقى مباحاً لهما التواصل الجنسي والمباشرة.

وفي كل ذلك رقي روحي وتهذيب نفسي وخلقي يجعل حياة الزوجين سعيدة وصالحة.....

يوسف عبدالله

● لمَ يـفعل ذلك؟!

أمـر يحيـرنـي.. للعملة وجهان.. وللمنـافق لسانان.. فـهل للزوج حيـاتان..؟! هل له شـخصيـتـان؟!.. أو هـو انفصـام الشـخصيـة الذي يتحـدثون عنه؟!! أسـمع قهقهاته تفجـر المجلس مع أصـحابه.. أرى مـداعبـاته لأطفالهم.. ولأطفـال إخوانـه وأخواته.. يقـبلهم.. يحـتضنهم.. يتـصابى لهم.. تضـحكه لثغـاتهم.. يسعى مجتهداً ومتكلفاً لإدخال السرور على المحيطين به.. ويتفنن في ذلك.. بالمأكل.. والهـدايا.. والكلمـات.. وغـيـرها.. فـإذا مـا دخـل البـيت نـزع القـناع لكأنه ليس هو!! كما المهرج يُضحك الناس وهو كئيب!! فيعود لطبيعته التي يلازمنا بها: هيـاج.. صيـاح.. انفـعـال.. غـضـوب على كل شيء.. ولأجل أي شيء.. وكثيراً بلا سبب.. فيغضب.. ثم «يُركّب» لغضبه سبباً!!

يضيق ذرعاً بسذاجات أبنائه.. وتختنق أنفاسه من الحياة العفوية في بيتنا!! هو يحبنا.. لا نشك في ذلك.. لكن.. ليته يقرأ كلماتي هذه!! ليته يقف وقفة صدق مع نفسه يسائلها: لِمَ يفعل ذلك؟!!

ليته يعيد الأمور إلى نصابها.. ليته يكشف لنا عن حبه الذي يخفيه.. ليته يغدق علينا من عاطفته التي يخبئها.. ليته يحيا معنا حياة عفوية بسيطة.. ولن تضيع هيبته.. ولن تُنتقص مهابته!!

ليته يتذكر وصية الحبيب الكريم ﷺ: (خيـركم خيـركم لأهله..) ليتـه يرسم البسمات على وجوهنا.. يزرع البِشر في بيتنا..!!

الفيلكاوية - الكويت

بهيمة في غرفة النوم

مما يؤسف له حقاً أن بعض الأزواج لا يعير المداعبة والتهيئة النفسية أي اهتمام ولا يلقي بالاً لما تعانيه الزوجة من اهمالها في هذا الموضوع وقد قال رسول الله ﷺ: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهائم، وليكن بينهما رسول.

قيل وما هو يا رسول الله؟ قال: القبلة... والكلام.

مداعبة الزوج زوجته ومغازلته لها، واحترامه لمشاعرها ورغباتها من أهم المسائل التي عُني بها المختصون في علم النفس الجنسي في العصر الحديث، ووضع أسسها الإسلام قبلهم بأكثر من أربعة عشر قرناً، وذلك لتنبيه الغافلين إلى أمور تتحقق بها السعادة الزوجية، ويذكو بها أوار الحب عند الزوجين، وتجعل العلاقة بينهما ممتعة ومشتركة، وأرفع من أن تكون مجرد عمل آلي لا يعبر عن العطف والمودة، ومشاعر الحب والحنان.

والمداعبة مجموعة من مظاهر يعبر فيها الزوج عن حبه لزوجته وتقديره لها وحاجته إليها، وهي مؤشر على رغبته فيها وإعجابه بها، واستثارتها لتحقيق الرضى المتبادل فتزداد فرص المحبة والمودة بينهما وقد ذكر رسول الله ﷺ أن من اللهو الحلال ثلاثة أشياء: تأديب الرجل فرسه، وملاعبته لزوجته ورمية بقوسه. وقد أكدت دراسات طبية حديثة أن إهمال الإعداد النفسي والمقدمات الغزلية والحبية وانتهاء الزوج من ممارسة الجنس بشكل أناني، فيترك شريكته قبل أن تحقق ما تحتاج إليه من متعة حسية ونفسية، فإن ذلك يصيبها بالانزعاج والضيق والتوفز، وسرعة الانفعال لأتفه الأسباب

ويجعلها ذلك تظن أن زوجها يعتبرها كقطعة أثاث في بيته، مجردة من المشاعر والأحاسيس، فيكون ذلك سبباً لبزوغ الخلافات والكراهية وقد ينتهي الأمر إلى الطلاق، وقد سبق الدين في أمر هام خاص بممارسة الجنس، وهو أن لا يشغل المرء نفسه أثناءه بشيء آخر، وأن ينصرف إليه كلية ليتحقق الانسجام الروحي والجسدي معاً..

وبذلك تشعر الزوجة بدفء المشاعر وقرب الحبيب من قلبها وروحها ونفسها، فتتوحد عواطفهما وتذوب مشاكلهما وتتحقق لهما سعادة حميمة رائعة.

يوسف عبدالله

ضيف في غرفة النوم

مازلت أذكر ذلك التعليق الظريف الذي سمعته ذات مرة من امرأة ثائرة، فسمعتها تقول وبكافة أحاسيسها: «في غرفة نومنا تلفزيون».

نعم لها الحق كل الحق في غضبها، وحنقها على ذلك الضيف غير المرغوب به في غرفة النوم، لا شك عندي أن لهذا الجهاز الصغير دوراً ثقافياً واجتماعياً مهماً ولكن ليس له الدور ذاته في غرفة النوم.

ففي غرفة النوم يقوم التلفزيون بسرقة مشاعر الزوجين أحدهما من الآخر وعلى حساب الوقت الخاص بهما، وفي أحيانٍ كثيرة فإن وجود هذا الجهاز في غرفة النوم يشجع على السهر، وبالتالي يؤدي إلى دخول التعب إلى حياة الأسرة، إن لكل قطعة أثاث موقعها، ولابد أن نحدد موقع هذا الجهاز في المنزل، ومهما اختلفت الآراء في أفضل مكان يمكن أن يوضع فيه هذا الجهاز، فإن غرفة النوم ليست هي الموقع المناسب لهذا الجهاز. أجريت تجربة، في الولايات المتحدة حول أثر جهاز التلفزيون على نفسية الإنسان فوجد أن الشخص يبقى متأثراً بما شاهد في التلفزيون نفسياً لفترة قد تصل إلى ٤٥ دقيقة، وأنه لو ذهب للنوم مباشرة بعد مشاهدته للتلفزيون، فإن أحلامه في الغالب ستكون متضمنة لما شاهده في التلفزيون.

وهكذا إذا وجد هذا الجهاز في غرفة النوم، فإنه سيملي علينا المشاعر التي سيتعامل بها الزوجان معاً داخل غرفة النوم، وهكذا قد يشعر الزوجان بمشاعر متضادة ناتجة عن مشاهدة برنامج تلفزيوني.

إذن فلنخرج هذا الضيف غير المرغوب فيه من غرف النوم، ولنجعل مشاعر المحبة هي السائدة في غرفة النوم.

د. عادل الزايد

أدوية غرفة النوم!

يعاني كثير من الأزواج أحياناً من مشاكل جنسية وعندما لا تجري الأمور على ما يرام في غرفة النوم، يتوجه كثير من النساء إلى لوم أنفسهن أو علاقتهن، مع أن المشاكل الجنسية المحيرة غالباً ما يكون لها أسباب فيزيولوجية يمكن معالجتها.

منذ عقدين من الزمن كان المختصون يعتقدون أن ما لا يقل عن (٢٠٪) من الصعوبات الجنسية فيزيولوجية، والآن أكثر المختصين يجعلون هذا الرقم أربعين أو خمسين في المئة -(كما تقول الدكتورة تيريزا كرنشو - المعالجة الجنسية في سان دييغو).

ولسوء الحظ فإن الخوف والارتباك يمنع كثيراً من النساء من نشدان المساعدة، ومن المعروف أن المشاكل الفيزيولوجية إن لم تشخص وتعالج، يمكن أن يكون لها انعطكاسات نفسية، والمرأة التي تعاني من هذه المشاكل قد تمتنع عن الجنس كلياً.

ويمكن التخلص من ذلك إذا كانت المرأة على معرفة بالاختلالات الوظيفية الجنسية، وعند ذلك لا تتعذب في صمت، وفي هذا المقال نلقي نظرة على أسباب بعض المشاكل العامة وكيفية التعامل معها:

١ - طرق المداواة:

هنالك مئات الوصفات والأدوية التي يكثر استعمالها تفسد الحياة الجنسية، ومن الأمثلة على ذلك، الأدوية المضادة للاكتئاب والقلق، وأدوية ارتفاع الضغط (وخاصة كابحات البيتا) يمكنها أن تضعف الدافع الجنسي، ودواء (البروزاك)

الذي يستعمل كمضاد للاكتئاب يؤخر الاستجابة الجنسية، جاعلاً من الصعوبة بمكان أن تصل المرأة التي تستعمله إلى الذروة الحسية المطلوبة.

وكذلك فإن حبوب منع الحمل التي تحتوي على كميات عالية من البروجسترون، الذي ينظم دورة الطمث، يمكنه أيضاً أن يثبط الرغبة الجنسية، ويسبب الكآبة والنكد، والأدوية الأنتي هستامينية التي تستعمل لفتح الأنف وكمضادات للاحتقان يمكنها أن تؤدي إلى جفاف المفرزات المهبلية مما يجعل العملية الجنسية غير مريحة.

ولحسن الحظ، فإن هنالك بدائل لأكثر هذه الأدوية، يعرفها الأطباء ولا يكون لها ذلك التأثير المحبط للرغبة أو الاستجابة الجنسية.

وينصح بسؤال الطبيب قبل تناول أي دواء عن الآثار الجانبية له على الجنس، كما يمكن الرجوع إلى المصادر العلمية الطبية الدوائية الموثوقة في هذا المجال.

٢- الهرمونات:

يرتفع مستوى الاستجابة الجنسية لدى المرأة شهرياً وينخفض تبعاً للمستوى الهرموني لديها، فقبل فترة الإباضة يزداد ميل كثير من النساء إلى ممارسة الجنس تبعاً لارتفاع طفيف في مستوى التستوستيرون الذي يشعل الرغبة، وبعد الإباضة تزداد نسبة البروجسترون ويدخل الدافع الجنسي مرحلة الجزر، وبعد ذلك وقبل الموعد الشهري للطمث بيومين، يتناقص إنتاج البروجسترون، ويزداد تدفق الدم إلى منطقة الحوض مسبباً لبعض النساء شعوراً متزايداً بالرغبة في الممارسة الجنسية.

وبعد الولادة، يمكن للمستويات المتقلبة للهرمونات أن تجعل العمل الجنسي غير مريح وأن تثبط الرغبة الجنسية، ويضاف إلى هذه التأثيرات الضغوط

التي يأتي بها المولود الجديد ومتاعب الإرضاع والاستيقاظ له في أي وقت من الليل، وما قد تعانيه المرأة من مخاوف وقلق حول صحتها وجسدها، وقد ينتج عن انخفاض مستويات الاستروجين عقب الولادة جفاف مهبلي، وباعتبارا أن أنسجة المهبل أكثر رقة ونعومة من غيرها، فإنها عرضة للتهيج والالتهاب، ويمكن تلافي ذلك باستعمال مرطبات مناسبة.

وإذا كانت الامرأة مرضعة، فإن هورمون البرولاكتين الذي يحث على إفراز الحليب، يحد من إنتاج هورموني الإستروجين والتستوسترون، مما يؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية، وهذا ما تشعر به كل الأمهات الوالدات حديثاً تقريباً، ولكن الأطباء قلما يخبرون النساء بذلك، مع أن المرأة لو أنها علمت بذلك وأخبرت به زوجها سلفاً، فإنه يمكن تجنب الكثير من سوء الفهم أو التقدير، ومما لا يدركه كثير من النساء أن الممارسة الجنسية تقدم عوناً كبيراً لا للأزواج فقط، بل لهن أيضاً من خلال اللمس والملاطفة والتماسك.

٣ - الشعور بعدم الارتياح:

إن الوصال المؤلم قد يكون عرضاً مرضياً، ويجب أن يتم التحري عنه طبياً، فقد تشعر بعض النساء بالألم والحرقة، وذلك ناتج عن حساسية تجاه المرطبات التي تستعملها أو المراهم المستعملة لمنع الحمل، أو لاستعمال الزوج الواقي البلاستيكي.

ومن الحالات التي تسبب الشعور بعدم الارتياح أيضاً الالتهابات البولية والمهبلية ومنها (الفاجنسمس) وهي حالة التضيق اللا إرادي لجدران المهبل، والتهابات المبايض وقناة فالوب أو التهابات عنق الرحم أو تليف جدران الرحم أو التهاب غشاء الرحم أو التهابات الأعضاء الجنسية الخارجية،

وكـل مــن هــذه الحــالات يحـتــاج لمعــالجــة خاصــة.

٤ - التعب:

إن من الطبيعي أن لا يستمتع المرء بالجنس أويهتم به عندما يكون متعباً.

ومن أسباب التعب لدى المرأة الاستيقاظ في منتصف الليل لإرضاع الطفل، وما يتطلبه تلبية احتياجات العائلة والعمل، وهذه أمور ليس حلها بالسهل، ولكن المرأة يمكنها أن تحاول بقدر إمكانها أن تخفض من الضغوط التي تولدها هذه المسؤوليات، وعليها أن تخصص وقتاً خاصاً في جدول أعمالها للاسترخاء والراحة والاستمتاع بحمام دافئ أو غفوة خفيفة، أو ممارسة الرياضة أو أداء الصلاة، ويمكنها أن تغلق باب المكتب لعشر دقائق، ترفع فيها قدميها عالياً على المكتب.

ومما يساعد في التغلب على التعب إجراء التمارين الرياضية، فهي تمنح النفس الانسجام، وتزيد من الثقة بالنفس واعتبار الذات، وهي أمور تساعد على إعلاء الرغبة الجنسية، وذلك كالمشي والرياضة في الهواء الطلق والسباحة.

كذلك اقتطعا لنفسيكما وقتاً كزوجين، لقضاء وقت ممتع معاً في مشوار أو نزهة أو تسلية.

● وأخيراً

إنه من خلال الوعي والإدراك والانتباه الصحي والطبي والتواصل بين الزوجين، تستطيع النساء تجنب أي اختلال نفسي يمكن أن يحدثه الاختلال الوظيفي الجنسي، ومن الأفضل للمرأة بكثير أن تتعامل مع المشاكل الفيزيولوجية قبل أن تصبح مشاكل انفعالية أو عاطفية.

يوسف عبدالله

ولأهلك عليك حقاً

جاء سلمان الفارسي إلى أبي الدرداء يزوره، وقد آخى بينهما رسول الله ﷺ، فإذا أم الدرداء متبذلة، فقال: ما شأنك؟ قالت: إن أخاك لا حاجة له في الدنيا، يقوم الليل ويصوم النهار، فجاء أبو الدرداء فرحب به، وقرب إليه طعاماً، فقال له سلمان: كُلْ. قال: إني صائم، قال: أقسمت عليك لتفطرن، فأكل معه، ثم بات عنده، فلما كان الليل، أراد أبو الدرداء أن يقوم، فمنعه سلمان، وقال: إن لجسدك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، صُمْ وأفْطر وصل، وائتِ أهلك، وأعط كل ذي حق حقه، فلما كان وجه الصُّبح، قال: قم الآن إن شئْتَ، فقاما، فتوضآ ثم ركعا، ثم خرجا إلى الصلاة فأتى النبي ﷺ، فذكر ذلك له، فقال له النبي ﷺ، «صدق سلمان» (رواه البخاري - فتح ٢٠٩).

الفرحة - العدد (٣٢)

لغات الحب والجنس الأخرى

مع مرور الأيام والتقدم في العمل وكثرة المسؤوليات البيتية على الزوجين، ولاسيما ما تتحمله المرأة من تكرار الحمل والإرضاع والولادة ومسؤولياتها الجسيمة في التربية وتنشئة الأولاد ورعاية البيت وقد كبر واتسع ساكنوه، فإن الحياة الجنسية لا تتوقف، ولكن اللغة التعبيرية عن الجنس والحب لدى الزوجين تتغير كثيراً، فتصبح لغة تحمل سمات النضوج، والهدوء، والعمق، والحرص، وتحمل آثار الود المتقادم المعتق بالحياة المشتركة والعطاء المتبادل.

ومهما تقدم العمر بالإنسان فإن أحاسيس البهجة والتواصل والتفاهم تتعمق وتزداد بالرغم من بلوغ المرأة سن التوقف عن الطمث والإنجاب، ووصول الرجل إلى مرحلة الكهولة أو الشيخوخة وما تحمله من ضعف ووهن في القوى والطاقات.

الفرحة - العدد (٣٢)

الجنس بعد الولادة

كتبت تقول: عمر وليدتي الآن (١٠) أشهر، ومنذ أن ولدت وحتى الآن، وأنا لا أشعر بأي ميل جنسي نحو زوجي، ربما لم يكن ذلك في البداية ميسوراً بسبب أن ابنتي لا تنام جيداً، ويقع عليَّ عبء ثقيل بالعناية بها ورعايتها، كما أن زوجي يعمل لساعات طويلة.

ومهما يكن الأمر، فإنني أرى أن على مشاعري الجنسية أن تعود الآن، وإلا فإن توتراً قاسياً يخيم على حياتنا الزوجية، ولكنني أشعر أنني لا أقدر على إجبار نفسي تماماً.

● هل هناك جنس بعد الولادة؟

هذا سؤال يطرحه كثير من الآباء حديثي العهد بالأبوة والأمومة.

● والجواب:

نعم في آخر الأمر.

إن الولادة كعملية وتجربة حياتية فاصلة، وبما تسببه من متاعب بسيطة وضغوط اتباع نظام جديد، يمكن أن تبعد المرأة عن الجنس، ويعتمد قسم كبير من ذلك أيضاً على ما إذا كانت توقعات المرأة من الولادة قد تحققت أم لا، فإذا كان هنالك مشاكل فيزيولوجية، فإن التفكير في الجنس يأخذ أدنى مرتبة في الاهتمام لعدة أسابيع أو شهور، وقد تحدث ردة فعل فيزيولوجية سلبية تجاه الجنس إذا كانت الولادة متعسرة، وقد يستمر ذلك عدة شهور أيضاً، وربما يتولد عائق (ذهني) تجاه الجنس حيث يتعادل الجنس في ذهن المرأة مع الولادة التي تسبب الألم.

وعادة تتلاشى هذه المشاعر مع انسحاب ذكرى الولادة في ذهنية المرأة إلى الوراء بتقادم العهد، كذلك فإن الهرمونات بعد الولادة تستغرق وقتاً للاستقرار، وتصاب بعض النساء بكآبة في مرحلة النفاس، كما يمكن أن تشعر المرأة بتراكم امتعاضات ناشئة تجاه الزوج، لعدم تقديمه يد المساعدة لزوجته بما يكفي، أو لعدم تفهمه أو تقديره لوضعها.

إن أياً من هذه الأسباب المذكورة مجتمعة أو متفرقة يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ملموس في الرغبة الجنسية بل وضياعها وكأنها لن تعود إلى الأبد.

والجواب في هذه المشكلة، هو بالتعرف أولاً على نوع المشكلة التي تعاني منها، فإذا كانت فيزيولوجية مثلاً، فإن الفحص الطبي، مع المعالجة المناسبة إضافة إلى أخذ الأمور بلطف يمكن أن يزيلها، وإذا كانت المشكلة الشعور الدائم بالتعب، حاولي أن تحصلي على المساعدة، وربما احتاج علاج الكآبة النفاسية إلى برنامج علاجي نفسي قصير.

وإذا كانت المشكلة في زوجك، فإن من المهم جداً أن تتحدثي إليه بطريقة غير اتهامية، وذلك لأن تعليب المشاعر وكبت الامتعاض قد يؤدي إلى كبت المشاعر الجنسية وإحباطها، أوجدي نوعاً من الوقت المناسب لكليكما يتفرغ فيه كل منكما للآخر، وإن أمكن بعيداً عن الطفل الوليد، ولا تصري على الجنس ولكن احرصي على مزيد من التعبيرية المؤثرة، والصلات الجسدية غير الجنسية في أوقات مناسبة.

هذا وإن المشاعر الجنسية الحيوية سوف تعود عندما يكون الجسد والعقل مستعدين لها، وعليك أنتِ وزوجك أن تتعرفا إلى مشاكلكما وتعملا معاً على الوصول إلى حل لها.

وعلى كل من الزوج والزوجة أن يتفاءلا خيراً بمقدم المولود الجديد، وأن يشعرا بقيمة النعمة التي رزقا بها والحياة الثمينة العزيزة التي أوكل إليهما المسؤولية عنها وأمر تربيتها، وهي ثمرة الحب وغايته الأساسية ... إن الذين لا يقدرون قيمة الحياة

الإنسانية وتتجمد عقولهم عند شهواتهم، يرون في الولادة والإرضاع والحمل والأمومة والأبوة أثقالاً وعوائق.. ولكن أهل المعرفة والإنسانية يعرفون أن هذه الأعباء والمسؤوليات هي التي تعطي للجنس نكهة ورسالة وللزواج غاية وللحياة قيمة كبرى.

يوسف عبدالله

غرفة النوم في سن الثمانين

يخطئ كثيرون عندما يعتقدون أن الجنس هو عمل بيولوجي فقط.
وأن الحياة الزوجية لا تقوم على غير هذا المفهوم المحدد للجنس.
وأن الحياة الجنسية للإنسان تنقضي بانقضاء الشباب.
وبناء على هذه المفاهيم الخاطئة، فإنه يفترض أن لا يستمر زواج بعد الأربعين أو الخمسين أو قبل ذلك بكثير بالنسبة للمرأة.
كما يفترض أن تكون حياة الزوجين الشابين خالية من أي مشكلة لأنهما يمارسان الجنس دون أي مشاكل أو تعقيد.
ولكن الواقع والحقيقة العلمية تثبت أن هذه الأوهام وما ينبني عليها كلها خاطئة، فقد دلت الدراسات على أن الإنسان رجلاً كان أم امرأة، إذا كان يتمتع بصحة جيدة، وكان يحب شريك حياته، فإنه يظل قادراً على الاحتفاظ بالرغبة والطاقة الجنسية حتى آخر عمره.

● الحب والجنس

الحب والجنس مترافقان لدى الأسوياء من البشر، ويكون كل منهما تعبيراً حقيقياً عن الآخر، فالمتعة الحسية الوظيفية (الفيزيولوجية) لا تكتمل إلا بالمتعة الروحية النفسية المعنوية.

والمتعة الروحية النفسية المعنوية لا تكتمل إلا بالأداء الجسدي الجنسي وكلاهما لا يكتملان إلا في إطار حقوقي من آداب الشريعة وأخلاقياتها ونظمها... وعلى هذا الأساس. فإن الرجل السوي المسلم والمرأة السوية المسلمة لا ينظران إلى الممارسة الجنسية على أنها مجرد عملية فيزيولوجية عصبية. مجرة عن العاطفة والتقارب النفسي الروحي والالتزام الحقوقي،

ولا ينظران إلى الجنس على أنه واجب روتيني محض أو شر لا بد منه، أو على أنه حق للرجل فقط أو للمرأة فحسب، أو أنه وسيلة لإنجاب الأولاد ليس إلا.

وهما لا يران الحب على أنه ذلك الشعور المبهم العاصف الذي لا يتحكم فيه العقل أو الشرع أو الآداب، أو أنه تلك المناجيات الرومانسية والخيالات البعيدة عن الواقع والحياة بما فيها من التزامات وتضحيات وحقوق، والتي تختلس المتعة وتسترق النظرة وتستبعد السكينة والاستقرار في حياة زوجية هادئة.

إن المفاهيم غير الإسلامية والمفاهيم غير العلمية أو الإنسانية التي غزت بها الأغاني والكتب والأفلام والروايات التجارية عقول المراهقين وغرائز الأسوياء أدت إلى تشويه معاني الحب والجنس، وهوت بها إما إلى حضيض الانحطاط الشهواني الإباحي، أو إلى أودية الضلال النفسي والجنسي الذي لا يروق له الزواج والالتزام والحياة العائلية الشريفة.

● الشباب والطاقة الجنسية:

عندما يكون الزوجان في مقتبل العمر وسن الشباب، يكون العمل الجنسي شيئاً بيولوجياً إلى حد كبير، ويملي ذلك احتدام الرغبة واكتشافها لدى الطرفين وتلبيتها، وهو حينذاك لدى الزوجين لغة تعبيرية عن الحب والميل العاطفي المتفجر القوي، وإدراك قصدي للنعمة الممنوحة لهما تغمرهما بالسعادة ويتيح لهما تبادل أدق المشاعر والأحاسيس في امتزاج وتقارب روحي وجسدي لا مثيل له، ﴿وقد أفضى بعضكم إلى بعض وأخذن منكم ميثاقاً غليظا﴾.

ولا غبار في ذلك بشرط أن يدرك الزوجان أهمية ما يقومان به في علاقتهما النفسية والإنسانية وأن يجعلا منه ركيزة لمسؤولية وأخلاقيات منها التواد والرحمة والأمانة والوفاء والإنجاب، ورعاية الأولاد، وحماية الأسرة.

● الشباب الدائم

ومهما كان عمر الإنسان فإن حياته الجنسية لا تتوقف.. فمع كبر الأولاد ومغادرتهم للبيت إلى أعمالهم وبيوتهم الخاصة، يبقى للزوجين الكبيرين حريتهما وتراث طويل من حياة مشتركة ورغبات نفسية جسدية وعاطفية لا تنتهي، فيسعيان إلى إمداد حياتهما الزوجية بما تحتاج إليه من وقود عاطفي وجنسي وتواصل.

وقد لا يدرك هذه المعاني والقدرات من كان أنانياً في مرحلة زواجه الأولى، كالأزواج أو الزوجات الذين يركزون على العمل الجنسي البيولوجي فحسب، أو الذين يركزون منهم على فكرة أنهم محبوبون ولكن لا يسعى الواحد منهم إلى أن يكون محباً بالمستوى نفسه، أو لا يمد جسور المحبة من خلال العطاء والتقرب والاهتمام.

لا شك في أن هؤلاء سيصابون بالإحباط في خريف العمر عندما يصبح الواحد منهم عاجزاً عن التبادل العاطفي والبذل والعطاء في الوقت الذي تشتد الحاجة إليه، وعندما يصبح الضعف الجنسي مهدداً لما بقي من متع خريف العمر لديهم.

وبذلك يخسر هؤلاء سعادة حقيقية كان يمكن أن يتمتعوا بها بكل حيوية وإخلاص، لو أنهما عرفا سر الشباب الدائم لدى الأزواج الأسوياء المحبين.

إن المرحلة المتقدمة في عمر الزوجين تحتم عليهما فهم نفسيهما

واحتياجاتهما بشكل صحيح، إضافة إلى واجبات أخرى منها: رعاية أمورهما الصحية بشكل جيد وأن يكوّنا عادات صحية جيدة، لا سيما في الغذاء والرياضة وممارسة الجنس، والعناية بوظائف الجسم، إضافة إلى تغذية الذهن والعقل بالتقوى أولاً وأخيراً، وبالفهم الديني السليم للحياة ومسؤولياتها والغاية منها، وبالاهتمام بهوايات نافعة كالعمل العلمي والأعمال الخيرية التطوعية ورعاية الأحفاد وصلة الرحم والعناية بأخذ أوقات للراحة والاستجمام والرياضات الخفيفة، وكل هذه الأمور تساعد على الاحتفاظ بالحيوية الجنسية أيضاً إلى وقت متأخر، أو تعوض عنها.

● إنها للنوم فقط

إن من أكبر الأخطاء الشائعة في الحياة الزوجية أن يتعامل الزوجان مع غرفة النوم على اعتبار أنها للنوم فقط.

ليست للنوم وحده وإنما هو جزء من برنامجهما، فلو تعامل الزوجان على أنها للنوم فقط فإن الحياة الزوجية ستصبح جافة بين طرفيها ومتوترة لأن هناك «مواضيع» لا يستطيع الزوجان أن يناقشاها أمام الأولاد أو في السيارة أو في الصالة، ولا تصلح إلا في غرفة النوم ومع هدوء الليل وسكونه.

ولهذا فإنني أقترح على الزوجين ألا يسميانها بهذا الإسم وليطلقا عليها: «غرفة الحياة أو غرفة السعادة أو غرفة المحبة والمودة».

● المعاشرة الزوجية

بعد عشر سنوات من الزواج بدأ يشتكي من غرفة نومه، ولما سألته عن ذلك قال: لقد طلبت من زوجتي أن أجامعها في مكان ما بالمنزل غير غرفة النوم فرفضت، قلت له: ولم؟... قال: لقد مللت المكان وحفظت ألوان الفرش

وأصبحت العلاقة روتينية وأنا أحب التغيير، قلت له: قل لها لقد كان من مداعبة رسولنا الكريم ﷺ لعائشة رضي الله عنها أنهما كانا يغتسلان في إناء واحد، فالتغيير مطلوب وكن صريحاً معها، وأخبرها بأنك مللت المكان فإنها ستستجيب لك إن شاء الله، ثم غادر ولا أعرف الآن ما حدث له؟

نعم!.. لتغيير ألوان المعاشرة الزوجية، ومكان المعاشرة الزوجية، فلا يشترط أن يربط أحد الزوجين المعاشرة بغرفة النوم، فقد تكون في مكان يقترحه الزوجان بما يتناسب مع طبيعتهما وظروف حياتهما وبيئتهما.

يوسف عبدالله

فوائد الضوء الخافت في غرفة النوم!

على الرغم من أن الدافع الجنسي من أقوى الدوافع الفيزيولوجية، فإن البيئة المحيطة بتلبيته ينبغي أن تكون من أضعف البيئات وأرفقها!

نريد الأجواء المحيطة بالزوجين في غرفة النوم، الأجواء التي ينبغي أن تكون غاية في الرفق واللطف والهدوء.

الضوء واحد من الأشياء التي ينبغي أن تكون ضعيفة، خافتة إلى درجة أن تكون غرفة النوم شبه مظلمة.

وهذه هي بعض الفوائد من كون الأضواء خافتة في غرفة النوم:

• خفوت الضوء رومانسية

الضوء الخافت جداً يضفي جواً من الرومانسية تحتاجه المعاشرة المشتركة المتبادلة بين الزوجين!

إن خفوت الضوء يشبه اللحاف الذي يستر الزوجين ويمنحهما كثيراً من الطمأنينة والهدوء والدفء.

• نوع من الستر

مهما كان الأمر فإن الحياء يبقى له نصيب في نفس الزوجة، ونفس الزوج، وإن كان في نفس الزوجة أقوى، والتجرد الكامل من الثياب يستحي منه كثير من الأزواج والزوجات، وهنا يأتي الضوء الخافت ليلبي هذا الحياء، وليشكل ستراً يرتاح إليه كثيرون، حتى وإن تجردوا من ثيابهم.

• كل القطط خضراء

ومع أن كلا الزوجين يعرف بعض الملامح غير الجميلة في وجه صاحبه أو جسمه فإنه يحسن أن ينساها في غرفة النوم، وأن لا يراها في أثناء اللقاء الزوجي، والضوء الخافت خير ساتر لهذه الملامح، ولا بأس من أن نذكر المثل الإنكليزي القائل:

All Cats are green in Dark

ومعناه: كل القطط خضراء في العتمة.

• لحم على المائدة

ومن ذلك ما جاء في كتاب صيد الخاطر لابن الجوزي:

رأى كسرى يوماً كيف يسلخ الحيوان ويطبخ، فتقلبت نفسه ونفى اللحم (أي كرهه)، فذكر ذلك لوزيره، فقال له: يا أيها الملك! اللحم على المائدة والمرأة في الفراش.

فاللحم على المائدة يقدم شهياً متبلاً مرافقاً بالمقبلات، مستوراً بالخبز والخضراوات، فلا يرى منه آكله إلا ما يُرغِّبه فيه، وكذلك المرأة في الفراش تخفي العتمة كثيراً مما يمكن أن ينفر منه الزوج، فلا يراها إلا جميلة شهية، طيّبتها العافية التي طّيبت الطعام.

ويحدث، وإن كان ينبغي أن لا يحدث، أن يستيقظ الطفل الصغير النائم مع الزوجين في غرفة نومهما، أو يقتحم عليهما طفل قادم من غرفته غرفة نومهما وهما في لقائهما الزوجي، إن الضوء الخافت جداً هنا يسترهما ويمنع طفلهما من رؤية ما لا ينبغي رؤيته، ويمنحهما فرصة ووقتاً لتدارك الأمر وإخفاء ما يجب إخفاؤه عن الأطفال.

• وأصواتها خافتة

وأصوات غرفة النوم ينبغي أيضاً أن تكون خافتة، فماذا نعني بأصوات غرفة النوم؟

من أصواتها كلمات الغزل والمداعبة التي يُسمعها كل من الزوجين الآخر، هذه المغازلات والمداعبات ينبغي أن تكون منخفضة، بحيث لا يسمعها من هم غرف البيت المجاورة لغرفة النوم، سواء أكانوا من أبناء الزوجين أو من أهاليهما المقيمين معهما أو الزائرين لهما.

ويحدث أحياناً أن يمر أحد الأبناء، أو المقيمين، قريباً من غرفة نوم الزوجين، وهذا يؤكد ضرورة انخفاض مثل هذه الأصوات، فلا تتجاوز جدران الغرفة وأبوابها.

ومن هذه الأصوات كذلك الأصوات التي تصدر عن الزوجين في أثناء المعاشرة، وهي أصوات لا إرادية تأتي نتيجة المتعة التي يحس بها كل من الزوجين، وسماعها من غير الزوجين لا ينبغي أيضاً، ويجب خفضها أو إحكام إغلاق الأبواب دونها، ولعل هذه المحاورة التي جرت بين أعرابي وحضري تشير إلى ما يرافق المعاشرة من صوت وحركة فيسمعها حتى النائم، فقد قال كل منهما في تعريف الحب بين الزوجين كلاماً مختلفاً عن كلام الآخر.

• بين أعرابي وحضري

قال الأعرابي: الحب مصٌ الريق، ولثم الشفة، والأخذ من أطايب الحديث.

فقال الحضري: هو العفس الشديد والجمع بين الركبة والوريد، ورهز (صوت وحركة) يوقظ النائم ويشفي القلب الهائم.

فاستغرب الأعرابي ذلك وقال مدهوشاً: ما يفعل هذا العدو الشديد! فكيف الحبيب الودود؟!

• صوت السرير

ومن الأصوات التي يجب خفضها صوت السرير، والسرير يصدر صوتاً إذا كان قديماً، فلابد من إصلاحه، أو تغييره، حتى لا يصل صوته إلى خارج الغرفة، لأن وصول صوت السرير إلى أسماع من في البيت يتنافى مع كتمان المعاشرة التي يدركها الآخرون من أصوات اهتزاز السرير اهتزازاً عنيفاً متواصلاً.

يوسف عبدالله

ممارسة خالية من الإثارة!

كتبت تقول: لدينا طفلان صغيران، وأنا وزوجي كلانا نعمل، وحياتنا مشغولة جداً، وأحد الأوقات القليلة التي يمكن أن نلتقي فيها هو وقت متأخر عند المساء، وبعد أن ينام الأطفال، يلتزق زوجي بالتلفزيون يقلب المحطات دون تعقل، بينما أنا أحاول إنجاز المتأخر من مهامي الروتينية، ونذهب بعد ذلك إلى النوم، كلانا ليس لديه مزاج للعناق أو الحديث، وحتى ممارساتنا الجنسية سريعة وخالية من الإثارة أو الإلهام، إن ذلك الشعور بالمعية الذي كان لدينا لسنوات عديدة مضت، نفتقده الآن.. ماذا يمكننا أن نفعل لاستعادته؟!

إن وقت النوم عند المساء للأطفال الصغار بما يحمل من اهتمامات وشعائر كأغاني الأطفال قبل النوم والقصص التي تلقيها عليهم الأم أو الجدة أو الأب قبل موعد النوم وتغطيتهم بإحكام وعطف بعد أن يندسوا في الفراش، يساعدهم على الارتباط بأبويهم وأن يكونوا في أحسن حال.

وكذلك فإن موعد الذهاب إلى النوم، أو نهاية العمل الرتيب اليومي يجب أن يكون له أيضاً معنى خاص لدى الزوجين، وعندما لا يكون بإمكان الزوجين أن يقتطعا وقتاً خاصاً لهما بعد عناء يوم طويل قضاه كل منهما بعيداً عن الآخر ليلتقيا ويتحادثا، فإن ذلك يمكّنهما من الإحساس بأنهما منفصلان أحدهما عن الآخر، وإن أول ما يجب عليك فعله هو أن تناقشي المشكلة مع زوجك، وأخبريه بأنك تفتقدينه - وأظن أنه يفتقدك أيضاً - وأنك تودين لو تقضين

معه وقتاً في الأمسيات، ويمكنك على سبيل المثال أن تقترحي عليه بعد أن ينام الأطفال أن يغلق خط الهاتف، وأن تجلسا معاً مع قدح من الشاي أو عشاء خفيف وتستخدمان ذلك الوقت للتواصل.

وإذا كان زوجك يرتاح لمشاهدة التلفزيون، فيمكنكما فعل ذلك معاً في اختيار برامج تلفزيونية مفضلة لدى كل منكما، وفي ليالٍ معينة في الأسبوع، كما يمكنك الاتفاق على ساعة معينة تذهبان فيها إلى الفراش، وضعا في حسابكما أن توفرا خمس عشرة دقيقة لحديث الوسادة، وإذا كان لديكما مزاج للغزل، يمكنكما أن تذهبا للفراش في وقت أبكر، ليكون لديكما وقت كافٍ لتجعلا لعلاقتكما الجنسية نكهة مميزة.

وإذا قاوم زوجك كل فكرة حول التغيير واستمر في مباعدة نفسه عنك، فربما يكون ذلك لأنه يعاني من أمور أهم، والحقيقة أن بعض الناس يتخذون من التلفزيون كالدواء أو المخدر الذي يفقدهم الإحساس بالمشاعر غير السارة.

فإذا كان الأمر كذلك، حاولي أن تجدي ما يقلقه، فلربما كانت الأمور التي تتشابك مع اكتفائك الزوجي سهلة المعالجة والتناول، وإذا كانت الأمور أكثر تعقيداً، يمكنك استشارة مختص.

وفي كل الأحوال، فإنكِ على حق في إرادتك استعادة ذلك الشعور بالمعية الذي كنتما تستمتعان به.

وباستعادتكما لذكريات تاريخ حبكما وعلاقتكما، يمكن أن تجدا كل الأسباب لتعتقدا بأن ذلك في إمكانكما.

يوسف عبدالله

زوجتي لا تتجرد من جميع ثيابها!

جاءني يشكو كثرة امتناع زوجته منه، وقلة تلبيتها دعواته إلى المعاشرة، وقال: حتى في الحالات القليلة التي تستجيب فيها لي فإنها تصر على عدم خلع جميع ثيابها، رغم مضي أكثر من عشر سنوات على زواجنا، كانت خلالها أفضل كثيراً مما هي عليه اليوم.

سألته عن عدد الأطفال الذين رزق بهم، فقال: إنهم خمسة، سألته عن مدى وفاقه مع زوجته، فقال: إنه على درجة عالية، والخلافات عادية وصغيرة.

سألته عن ملاطفته زوجته وممازحته لها، فأكد أنه يتصف بروح مرحة.

قلت له: هل تسخر من زوجتك أحياناً؟

ابتسم قائلاً: نعم.

قلت: ما أكثر ما تسخر منها لأجله؟

فقال: بدانتها الزائدة المتزايدة.

قلت: اسمع مني، امتناع زوجتك منك وقلة استجابتها لك يقف وراءه ثلاثة أسباب مشتركة لدى كثيرات من الزوجات، وعلى الأزواج أن يخففوا من تأثيراتها عليهن.

قال: ما هذه الأسباب؟

قلت: السبب الأول سخرية كثير من الأزواج من بدانة زوجاتهم، هذه السخرية تجعل الزوجة تستر جسدها عن زوجها، وتكثر من الامتناع منه، كأنها تقول له: هذا الجسد الذي ما عاد يعجبك، لا داعي لأن تراه وتحتضنه.

قال: والسبب الثاني؟!

قلت: أولادك الخمسة الذين يأخذون من عافية زوجتك واهتمامها ووقتها الكثير الكثير فلا يتبقى لك إلا النزر اليسير.

قال: والسبب الثالث؟!

قلت: قلة ثناءك عليها عامة وعلى شكلها خاصة!

قال: وما أدراك أني قليل الثناء عليها وعلى شكلها؟!

قلت: مادمت تسخر من بدانتها، فكيف يمكنك أن تثني على شكلها؟

قال: إنما أمازحها بهذا!

قلت: الممازحة التي تنال من شكل المرأة لا تقل تأثيراً سلبياً فيها عن الحديث الجاد.

قال: وبم تنصحني؟

قلت: أنصحك، وأنصح كل زوج يشتكي مثلما تشتكي، بما يلي:

● لا تسخر من جسمها وشكلها

لا شيء يجرح إحساس المرأة ومشاعرها مثل النيل من شكلها، حتى ولو كان هذا النيل من شكلها صحيحاً.

احرص دائماً على أن تثني على وجه زوجتك وجسمها حتى وإن كانت ممتلئة، أو حتى بدينة.

قل لها: هكذا الجمال وإلا فلا، أما تلك الهياكل العظمية لبعض النساء، فأعان الله أزواجهن عليهن.

أو قل لها: أنا أحب البدينات، ألا تريدين أن تكوني مثلما أحب؟

وهكذا تشيع في نفسها الطمأنينة تجاه نظرتك إلى جسمها ورضاك عن شكلها.

وإذا ما شاعت هذه الطمأنينة في نفسها لم تحجب شيئاً من جسدها عنك.

قال: ومتى أسمعها هذا الثناء على جسمها؟

قلت: في كل وقت تستطيع وتجده مناسباً، لكن عليك أن تزيد من الثناء وأنت معها في غرفة نومكما، عبِّر عن إعجابك بها وستجدها مستجيبة لك.

قال: أريد أن أسألك هنا هل يجوز أن تتجرد زوجتي لي من جميع ثيابها أم إن هناك ما لا يجوز أن تكشفه لي؟ وكذلك بالنسبة إليَّ: ما يجوز أن أكشفه أمامها من جسمي وما يجب أن أستره عنها؟

قلت: يحل للرجل النظر إلى جميع بدن زوجته ولمسه، سواء كان ذلك بشهوة أو بغير شهوة، لأنه يحل له وطؤها، قال تعالى: ﴿والذين هم لفروجهم حافظون إلا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين، فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون﴾، والجماع فوق النظر واللمس، فكان في إحلال الجماع إحلال للنظر، واللمس من باب أولى، وقد كانت السيدة عائشة (رضي الله عنها) زوج النبي ﷺ تغتسل مع رسول ﷺ من إناء واحد، ولو لم يكن النظر مباحاً لكل منهما للآخر ـ لأنهما زوجان ـ لما تجرد كل منهما لصاحبه.

قال: هذا كلام جميل

قلت: بل أكثر من هذا، فقد قال فقهاء المالكية: يجب على المرأة أن تبدي لزوجها كل ما يدعوه إليها، ويزيد في مودته لها.

ويعلـق الدكتـور «عبـدالكريم زيـدان» على هذا بقــوله: وهـذا القول مفهـوم ومـقبـول ومـرغـوب فيـه شـرعاً، وإن أوصله المالكيـة إلى حـد الوجـوب على الزوجة، لأن الشـرع يرغب في إدامـة المـودة والألفـة بين الزوجين، وما قاله المالكيـة يتفـق وهـذا المرغـوب فيه شـرعاً.

يوسف عبد الله

١٠٠ جريمة اغتصاب بسبب زوجته!

رجل يرتكب مئة جريمة اغتصاب لسبب وحيد هو أن زوجته كانت تمتنع عنه ولا تلبي حاجته، وقد اعترفت الزوجة في المحكمة التي حاكمت زوجها أنها المسؤولة الأولى عن جرائم زوجها بامتناعها عنه.

فلماذا يرفض بعض الزوجات تلبية دعوة أزواجهن لهن إلى المعاشرة؟!

وما هي الأعذار التي يبدينها؟ أم إنهن يرفضن دون أن يبدين أي عذر؟

وهل يحق لهن شرعاً الامتناع عن أزواجهن إذا لم يكن هناك مانع صحي؟

أسئلة كثيرة كنت أتمنى أن يجيب عنها من يكتبون في العلاقات الزوجية من المسلمين، وأن يفصّلوا الحديث حولها في جرأة لا يخرجون بها عن أدب الإسلام في معالجة المشكلات الزوجية.

وطال انتظاري، وزاد معه عجبي من تأجيل البحث في هذه القضية المهمة، التي سبق الإسلام إلى الحديث عنها ومعالجتها، في أحاديث صحيحة للنبي ﷺ.

وأخيراً تحقق ما تمنيته، فقد صدر قبل أيام كتاب جديد لمحمد رشيد العويد، يحمل عنوان «إلى الممتنعة من زوجها»، يجيب فيه عن تلك الأسئلة في جرأة أدبية، خالية من أي إسفاف أو ابتذال.

لقد تناول العويد عدداً غير قليل من الأعذار التي تبديها الزوجات مبررات بها امتناعهن، ورد عليها مفنداً لها، كما تناول بعض الصوارف النفسية لهن عن تلبية أزواجهن مما قد لا يصرحن به، فعالجها في أسلوب هادئ حكيم مقنع.

ومن الأعذار التي قد تبديها الزوجة أن استجابتها المتكررة لزوجها كلما دعاها إلى المعاشرة تذهب بكرامتها، وتنال من إنسانيتها، وقد عالج العويد هذا التوهم من خلال ثلاثة إيضاحات أذكر هنا اثنين منها:

١ - الجنس دافع مثل غيره من الدوافع، مثل دافع الجوع والعطش، وتلبية أي دافع من هذه الدوافع عن طريق شرعي لا ينافي الكرامة ولا يذهب بها.

٢ - وكما يأمر الإسلام الزوجة أن تلبي دعوة زوجها، فإنه يأمر الزوج بتلبية رغبات زوجته وإعفافها، حتى إن الدين منحها الحق بأن ترفع أمرها إلى القاضي وتحصل على الطلاق إذا لم يعفها زوجها.

ويقف المؤلف عند قوله ﷺ: «إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التنور»، ويقول في هذا كلاماً جميلاً منه:

التنور هو الفرن الذي تخبز فيه المرأة الخبز وغيره، وهي صورة قوية للتعبير عن حال يصعب فيها على المرأة ترك عملها لتلبية حاجة زوجها، فالعجين إذا تأخر خبزه زاد تخمره، وقد لا يكون صالحاً بعد ذلك، وترك الخبز في التنور سيحرقه إذا لم تخرجه بعد نضجه، والنار إذا تُركت بعد أن أشعلت ستخمد وتنطفئ.

كل هذا يعني أن التوقف عن عملية الخبز عمل غير مفضل، ويحسن أن لا يؤجله أو ينصرف عنه من يقوم به، ومع هذا فالنبي العظيم يأمر الزوجة أن توقف هذا كله لتلبية أمر أهم وأخطر: «حاجة زوجها»، حاجة قد لا يصبر على تأجيلها كما قد يصبر على تأخير حاجة أخرى مثل الجوع الذي يلبيه ذاك الخبز الذي يخبز، أو الطعام الذي يُطهى في التنور، لتنتظر هذه النار

التي فـي «التنور»، فهي نار محصورة فيه ولن يصل شررها إلى الخارج إن تُركت قليلاً.. لكن النار التي في صدر الزوج قد تُخرجه إلى فعل محرم هو الزنا، وعلى أقل تقدير: تفقده هدوءه وصبره وحلمه، فيضرب طفله، أو يثور على زوجته... أو.. أو... ويمضي المؤلف في إزالة بعض التصورات الخاطئة في أذهان بعض الزوجات من مثل أن المعاشرة الزوجية تقف وراء بدانة الزوجة، حيث يوضح أنها على العكس من ذلك، أي إنها تخفض الوزن ولا تزيده، ويؤيد ذلك بإيراد دراسة علمية طبية قام بها عالمان أميركيان أكدا فيها أن الجسم يفقد أربعة آلاف وحدة حرارية خلال المعاشرة.

ولا يكتفي العويد بالدراسات العلمية الحديثة، بل يرجع بقرائه وقارئاته إلى عهد النبي ﷺ، فينقل ما جاء في صحيح البخاري عن وفاة ولد لأبي طلحة رضي الله عنه حينما كان خارج البيت، ولما عاد إليه سأل زوجته أم سليم عن ابنه المريض فقالت له: هو أسكن ما كان (لم تصرح بموته)، ثم قربت إليه العشاء فتعشى، ثم أصاب منها (نال ما ينال الزوج من زوجته، أي عاشرها)، ويعلق العويد على هذا فيقول:

أي عذر من الأعذار التي تقدمها الزوجة لزوجها مبررة بها امتناعها عنه يمكن أن يفوق حزن الأم على وفاة ولدها؟! وولدها الوحيد آنذاك ـ كما جاء في بعض الروايات ـ أليس في عمل هذه الصحابية الجليلة أسوة للزوجات المسلمات؟! لتتذكر كل زوجة تمتنع عن زوجها، أن أم سليم رضي الله عنها لم تمتنع عن زوجها بعد وقت قصير من وفاة ولده، فلذة كبدها، بل لعلها هي التي تقربت منه وعرضت نفسها عليه.

ويختم المؤلف كتابه برسالة يوجهها إلى الزوج يبدؤها بقوله:

لقد وجّهنا الرسائل السابقة جميعها إلى الزوجة: نحثها على تلبيتك، والاستجابة إلى دعوتك، ونحذرها من عدم طاعتك واحتقار رغبتك، واسمح لنا الآن أن نوجه الرسالة الأخيرة إليك، فبعض أسباب انصراف زوجتك عنك.. وراءها أنت.

ثم ينقل دراسة مهمة جاء فيها: إن أي شجار صغير أو سوء تفاهم، أو كلمة ليست في مكانها.. كافية لإطفاء شعلة الرغبة في الزوجة، وما أكثر المشاجرات الزوجية، والكلمات الطائشة، والمواقف العدائية التي تحدث بين الزوجين.

وتضيف الدراسة: إن على الرجل، إذا أراد تجاوب زوجته، أن يُظهر لها حبه وحنانه قبل الاقتراب منها.

وحبذا لو عمل على إصلاح الأمور بعد كل مشاجرة تفادياً لتراكم النفور فيما بعد.

وبعد فإني أعلم أن هاتين الصفحتين في (الفرحة) لا تكفيان لعرض كل ما جاء في هذا الكتاب المهم.. لكنني أرجو أنني نجحت في نقل بعض ما يحول دون تواصل الزوجين في غرفتهما.. غرفة النوم.

يوسف عبدالله

احتضان كل يوم يبعد المرض ألف يوم

تجد من يقطع آلاف الأميال، وينفق مئات الدنانير، ليغطس ساعات في حمامات مياه معدنية يُقال إنها تمنح الصحة والعافية.

وتقرأ عن ملايين الناس الذين يلتهمون أقراص الفيتامينات طلباً للقوة والصحة، ووقاية من الأمراض والعلل.

وتشاهد كثيرين يجرون في الشوارع للمحافظة على لياقة أبدانهم ووقايتها من البدانة التي تقف وراء كثير من الأمراض.

هؤلاء جميعاً يذكرونني بقول الشاعر:

كالعيس في البيداء يقتلها الظما

والماء فوق ظهورها محمول

إنهم جميعاً يبحثون عن صحة أبدانهم، وصفاء أذهانهم، وطمأنينة أرواحهم خارج بيوتهم، مع أنها موجودة داخلها، وفي غرفة واحدة منها خاصة.. هي غرفة النوم.

لقد تتالت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة.

ولأن كثيراً من الناس غافلون عن هذه المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم.. سأعرض في حلقة هذا العدد، وحلقة العدد المقبل جانباً من هذه الدراسات، لعل الأزواج يشربون من الماء الذي في بيوتهم.. فلا يقتلهم الظمأ!

● الاحتضان وليس التفاحة

وأبدأ بالدراسة التي قامت بها الدكتورة فيرتون كولمان ونشرتها في المجلة الطبية البريطانية وأكدت فيها أن: «الاحتضان -وليس التفاحة- كل يوم يبعدك عن مراجعة الطبيب ألف يوم».

بل إن دراستها أكدت أن الاحتضان ليس وقاية فقط، وإنما هو علاج أيضاً، ونصحت إدارات المستشفيات بتزويد غرفها الخاصة بأسرّة مزودجة، وذلك لإفساح المجال للأزواج بالبقاء إلى جانب زوجاتهم في حال مرضهن، وذلك لتوفير الحب والحنان والاحتضان، مما يساعد على سرعة الشفاء من المرض.

وهذه أبحاث علمية أخرى تؤكد أن ممارسة الجنس بانتظام وتوازن تخفف من آلام الجسم وتزيل التوتر النفسي وتحسن الصحة بشكل عام.

● صحة جيدة = جنس أفضل

فقد قال «تيد مكلفينا» عالم الجنس ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الجنسي الإنساني في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة:

الأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسمية ونفسية أكثر من غيرهم، و«مكلفينا» يجري أبحاثه وتجاربه حول كيمياء انعكاس النشاط الجنسي الإنساني طوال ثلاثين عاماً.

ويجري «مكلفينا» تجاربه على مستقطر جديد أنتجه من نباتي الشوفان والشعير يحافظ على توازن الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة وقال: إن النتائج الأولية لتجاربه إيجابية جداً.

ويضيف: إن احتفاظ المرأة بكميات متوازنة من هرمونات معينة ضروري جداً لبقائها في صحة جيدة، وإن زيادة نسبة هرمون معين في جسمها، أو قلة هرمون آخر، يمكن أن تترك تأثيراً جسدياً معاكساً، حسب طبيعة المرأة ونوع الهرمون، وإن المرأة التي تتمتع بنسبة هورمونات متوازنة تكون أكثر ميلاً إلى ممارسة الجنس، وأكثر رضىً عن حياتها الجنسية.

ويختم «مكلفينا» عرض نتائج دراساته بقوله: إنها حلقة واسعة، فإذا كنت سعيداً في حياتك الجنسية فستكون سعيداً نفسياً، وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد على الحالة الجسدية، وإن الصحة الجيدة تقودك إلى ممارسة الجنس أكثر.

والاهتمام بالمعاشرة الزوجية هو الخطوة الأولى لصحة جيدة حسب دراسات أخرى، فبالإضافة إلى المتعة الجسدية والنفسية التي يشعر بها الإنسان من ممارسة الجنس هناك فائدة أخرى للجنس وهي أنه يقضي على الآلام الجسدية، فقد وجد الباحثون أن النساء اللواتي يجربن الإثارة الجنسية، ويتمتعن بها، يشعرن مباشرة بانخفاض واضح في نسبة الآلام التي كن يعانينها في أجزاء مختلفة من أجسامهن، فقد توصلت باحثتان، إحداهما الطبية النفسانية جينا أولجا مؤلفة كتاب «المرأة المتمتعة بالمعاشرة الزوجية»، والأخرى هي الدكتورة «بيڤرلي ويبل» طبيبة الأعصاب والباحثة في التربية الجنسية في نيوجرسي بالولايات المتحدة إلى النتيجة نفسها، فقد توصلت أولجا إلى أن تأثير المعاشرة الزوجية حين تصل إلى نهايات الأعصاب تخنق نبضات الألم التي تتركز في تلك المناطق.

● غرفة النوم عيادة طبية

وأجرت الدكتورة «مارثا جروس»، وهي طبيبة ومحللة نفسانية متخصصة في المعاشرة الزوجية في العاصمة الأمريكية واشنطن، مقابلات مع مئات من النساء، وخرجت منها بنتيجة واحدة ومؤكدة وهي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنسية جيدة وسعيدة هن صحيحات جسدياً ونفسياً.

وبعد، فإننا نستطيع أن نقول إن غرفة النوم عيادة طبية لكل زوجين، فيها وقاية لهما، وعلاج لأوجاعهما، وشفاء لكثير من أمراضهما، فليحرصا على أن ينظرا إليها نظرة أكثر إيجابية، وأن يتذكرا أن معاشرتهما ليست سبباً للمتعة فقط. بل للصحة والعافية أيضاً.

ولنطلق شعاراً جديداً نقول فيه: احتضان زوجي كل يوم يبعد المرضى عنا ألف يوم.

يوسف عبدالله

تحابوا.. تصحوا.. تشاجروا.. تمرضوا

أطلقنا في العدد الماضي شعاراً جديداً قلنا فيه «احتضان زوجي كل يوم يبعد المرض ألف يوم»، وعرضنا لدراسات طبية علمية تؤكد أن المعاشرة الزوجية تحقق للزوجين منافع صحية عظيمة: جسدية ونفسية، ووعدنا قراءنا بعرض مزيد من الدراسات في هذا الصدد.

هذه دراسة تقول إن المريض الذي يعاني من نوبات قلبية لديه فرصة أفضل في الحياة والنجاة إذا كان بجانبه إنسان عطوف يحبه ويعتني به خلال أزمته، وتؤكد الدكتورة (ليزا بركمان) أستاذة أمراض القلب في كلية الطب بجامعة «يال» الأميركية أن مفتاح النجاة من الأزمة يكمن فيما يحدث بعد مغادرة المستشفى والذهاب إلى المنزل وأن النجاة تكتب لمن كان لديه في البيت رفيق يحنو عليه.

وأضافت د. ليزا إن وجود الزوج - الزوجة - المخلص المحب يعطي المريض فرصة مضاعفة للنجاة لا يملكها مريض لا زوج محباً له.

● وقاية من الأمراض المزمنة

ويذكر بحث قدم إلى المؤتمر السنوي لجمعية علماء النفس الأميركيين أن العلاقات الحميمة بين الزوجين والحب المتواصل بينهما تقيهم من الأمراض المزمنة في مرحل متقدمة من حياتهم، خاصة في الشيخوخة، وتطيل أعمارهم، وأضاف البحث الذي تتبع حياة عينةٍ من تسعة آلاف شخص من

الذين تقع أعمارهم بين ٥٩ و٦٠ عاماً منذ عام ١٩٧٥ أي منذ أن كانوا تلاميذ في المدارس، أن الذين يتشاجرون مع أزواجهم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الدم، وكذلك للأمراض المزمنة والمستعصية مع بلوغهم الستين.

• عدم الاستقرار الزوجي يرفع نسبة الأمراض

وكان الخبراء العاملون في هذا المجال يعتقدون - استناداً إلى أبحاث سابقة - أن الزواج يؤثر إيجابياً على صحة الأزواج لأنهم يعتنون بعضهم ببعض، لكن البحث الجديد الذي قدمته الدكتورة كارول ريف من جامعة ويسكونن ماديسون في ولاية ويسكونسن الأميركية يورد أن الحب والعواطف الجياشة تجاه شريك الحياة هما السبب في طول العمر والصحة الجيدة.. وليس الزواج نفسه.

ويضيف بحث الدكتورة «ريف» أن نسبة ٢١٪ فقط من الذين أقاموا علاقة زوجية ناجحة طوال حياتهم وتمتعوا بإشباع تام عاطفياً واجتماعياً وذهنياً وجنسياً أصيبوا بأمراض مستعصية، أما الذين لم يستقروا مع أزواجهم وبقيت أوضاعهم العاطفية في تخبط دائم فقد وصلت نسبة الأمراض المستعصية بينهم إلى ٥٥٪

وتورد د. «ريف» مثالاً على ذلك العلاقة التي كانت قائمة بين الكاتب الروسي «تولستوي» وزوجته «سونيا» اللذين دام زواجهما ٤٨ سنة وأنجبا خلاله ١٠ أطفال. هذه العلاقة التي تعتبر نموذجاً للعلاقة السيئة ومدى تأثيرها على صحة الزوجين، فقد انتابتهما أمراض مزمنة ونوبات كآبة في حياتهما،

وتقول «سونيا» في مذكراتها في أواخر القرن التاسع عشر: منذ الأمس، حين قال لي إنه لا يثق بحبي له وأنا أشعر بكآبة تامة. إنه يحب تعذيبي وأن يراني أنتحب، سوف أنسحب شيئاً فشيئاً من هذه العلاقة وأسمم حياته.

أما «تولستوي» فكتب عن «سونيا» بعد ولادة طفلهما الأول عام ١٨٦٣ شخصيتها تزداد سوءاً مع ازدياد أحقادها الذميمة وهذا ما يخيفني ويعذبني.

• المعاشرة المجردة من الحب

أما مشاعر الحب والعواطف التي كانت قائمة بين الشاعرة «اليزابيث باريت» وزوجها «روبرت براونينغ» البريطانيين فقد ساعدتها على شفائها من إعاقتها»، فقد استعادت قدرتها على المشي بعد عام واحد، وكتبت «باريت» في مذكراتها عن إخلاصها وحبها لزوجها قائلة: ما هو حبي له؟

دعني أعدد الطرق: أحبه بعمق روحي وعرضها وطولها.

وهكذا فإن المعاشرة المجردة من الحب لا تكفي وحدها لمنح الزوجين الصحة والعافية، فلا بد معها من العواطف الصادقة، والمشاعر الجياشة والأحاسيس الإيجابية.

• ١٠ ثمرات يقطفها الزوجين من القبلة

ولعل من أهم ما يزيد في هذه العواطف والمشاعر والأحاسيس، ويؤججها ويقويها: القبلة، القبلة التي جمع لها أحد الباحثين عشر ثمرات يقطفها الزوجان معاً وهي:

١ - وسيلة فاعلة وأكيدة لإراحة كافة أجزاء الجسم.

٢ - تحرق القبلة سعرة حرارية واحدة على الأقل، وبذا تكون سبباً من أسباب الرشاقة.

٣ - تجعل القلب يعمل بطريقة صحية وذلك من خلال إرسال نبضات القلب إلى الطرف الآخر أثناء التقبيل.

٤ - تساعد في منع تسوس الأسنان من خلال تنشيط تدفق اللعاب الضروري لتفتيت طبقة الجير.

٥ - تزيد من الاعتزاز بالنفس، وذلك أن التقبيل يعني أن هناك أحداً يرغب فيك وفي الاقتراب منك أكثر فأكثر.

٦ - تمنح الدفء لأنها تنشط الدورة الدموية وتزيد في سرعة دوران الدم ومن ثم تدفئ الجسم.

٧ - العاطفة التي تجيش في النفس مع القبلة يتجاوب معها جميع أعضاء الجسم فتزداد الرئتان انتفاخاً ويتسارع التنفس ويأخذ الجسم حاجته من الأكسجين وتخلصه من نواتج الاحتراق: ثاني أكسد الكربون، ويزداد نشاط غدة البنكرياس والغدد الصماء، وتنقبض عضلات الرقبة والكتف والوجه وتنبسط وهي بمثابة تمارين في مناخ عاطفي وصحي.

٨ - القبلة توصل رسائل قد يهمل اللسان في إيصالها من مثل الحب والاحترام والرحمة، نفساني وروحاني أكثر من كونها اشباعاً بدنياً، وكثير من الأزواج يشعر بعمق العلاقة الزوجية بعد قبلة واحدة.

١٠ - تبادل الأنفاس في أثناء التقبيل يزيد في الامتزاج الروحي والنفسي بين الزوجين.

وبعد أيها الزوجان، فإن لكم في رسول الله ﷺ أسوة حسنة في حرصه على تقبيل زوجاته أمهات المؤمنين حتى في رمضان، تأكيداً منه ﷺ للمودة التي ينبغي أن تتعمق بين الزوجين.

يوسف عبدالله

غرفة النوم قبل سائر الغرف!

ينبغي أن لا تشغل الزوجين غرفهما الأخرى عن غرفة نومهما، لأن هذه الأخيرة وراء نجاحهما في غرفهما الأخرى أو إخفاقهما فيها، بعبارة أخرى: إن نجاح المعاشرة الزوجية، التي تتم عادة في غرفة نومهما، سبب في نجاح جميع علاقاتهما الأخرى ببعضهما وبالآخرين جميعاً.

وأوضح ذلك فيما يلي:

غرفة الطعام: تزداد الرغبة في الطعام، والاستمتاع في تناوله، إذا كان الدافع الجنسي لدى كل من الزوجين مرتوياً من الآخر، أي إن السعادة التي تثمرها المعاشرة الناجحة تولّد لذة في تناول الطعام، كما أن زوال التوتر إثر المعاشرة يساعد على هضم الطعام ويحول دون عسره.

غرفة الضيوف: لا يغيب عن ضيوف الزوج ملاحظة سعادته وانشراحه وحسن استقباله لهم إذا كانت علاقته بزوجته في غرفة النوم ناجحة وسعيدة.. وكذلك لن يغيب عن ضيفات الزوجة إمارات السرور والارتياح على وجهها إذا كانت تمضي أوقاتاً سعيدة مع زوجها في غرفة نومهما.

والعكس صحيح، إذ إن إخفاق الزوجين في إسعاد بعضهما بعضاً في غرفة نومهما سينعكس سلباً على حسن استقبالهما لضيوفهما.

غرفة الجلوس: إذا خرج الزوجان من غرفة نومهما إلى غرفة الجلوس بعد معاشرة مبهجة، فإن آثار ذلك لن تخفى على أي أحد يقيم معهما في

البيت، لأنهما سيكونان مبتسمين، متفاهمين، يساير أحدهما الآخر، ويتودد إليه أحسن ما يكون التودد.

غرفة الأولاد: وكذلك الحال فيما لو دخل الزوجان، أو أحدهما، إلى غرفة أطفالهما إثر معاشرة ناجحة في غرفة النوم، فإنهما سيكونان متدفقين حناناً عليهم، ومودة لهم، واهتماماً بهم، وسيطمئن الأطفال حين يجدون والديهم متفقين غير مختلفين.

غرفة المكتب في العمل: ذهاب الزوج إلى عمله في صباح ليلةٍ عاشر فيها زوجته يجعله ذا حيوية ونشاط، ويكون أقدر على مواجهة مشكلات العمل بنفس راضية وقادرة على التعامل معها وحلها، وتكون صلاته بزملائه ومراجعيه زاخرة بالانسيابية والشفافية، وكذلك الحال لو كانت الزوجة عاملة.

غرفة الصف في المدرسة: إذا كانت الزوجة معلمة فإنها تصبح في غرفة الصف، بعد ليلة عاشرت فيها زوجها معاشرة ممتعة، أوسع صدراً لتلميذاتها، وأصبر عليهن، وأقدر على تعليمهن، وكذلك الحال لو كان الزوج معلماً أو مدرساً.

غرفة السيارة: نطلق تجاوزاً «غرفة» على ما هو داخل السيارة لنقول إن خروج الزوجين معاً، بعد معاشرة سعيدة في غرفة نومهما، تجعل قيادة السيارة سلسة سهلة آمنة من الحوادث بحفظ الله، وتجعل الزوجين منسجمين كأحسن ما يكون الانسجام.

غرفة العيادة الطبية والعمليات الجراحية: إذا كان الزوج طبيباً فإن ممارسة مهنته في الكشف على المرضى وتشخيص أمراضهم تصبح أدق وأصوب فيما لو كان موفقاً مع زوجته.

وكذلك إجراؤه عملية جراحية وهو منشرح الصدر من زوجته يجعله أكثر توفيقاً فيها ونجاحاً في إجرائها.

غرفة النوم نفسها: يؤكد العلماء أن من أهم عوامل الاسترخاء المعين على النوم هو المعاشرة التي تفرز في الجسم هرموناً كيماوياً يسمى السيروتونين Serotonin وهو هرمون مساعد على النوم الهانئ والمريح.

• الأدلة العملية على ما سبق

وحتى لا يبقى الكلام السابق كلاماً افتراضياً غير مؤيد علمياً أسوق عليه الأدلة العلمية التالية:

- تطلق المعاشرة هرمونات منعشة في الجسم تسمى الأمينات (Amines) وهذه الهرمونات تكسب الوجه مزيداً من الإشراق والتألق وتجعل البشرة أكثر نضارة ورونقاً، والقلب أكثر سعادة وانشراحاً.

- دلت الأبحاث على أن أربعاً من كل خمس نساء يعاشرن أزواجهن كثيراً تنتظم لديهن الدورة الشهرية، فيما لا تنتظم الدورة لدى النساء اللائي يمارسن الحب مرة أو أقل في الشهر، وهذا دليل على أن تعرض المرأة لهرمونات الذكر (الفيرومونات) سبب رئيسي في انتظام الدورة الشهرية، ومن ثم استقرار الحالة النفسية للمرأة.

- أجرت الدكتورة (مارثا جروس) وهي طبيبة محللة نفسانية متخصصة في

الحياة الجنسية للزوجين في واشنطن، أجرت مقابلات مع مئات الزوجات وخرجت منها بنتيجة واحدة ومؤكدة هي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنسية جيدة وسعيدة مع أزواجهن، هن صحيحات جسدياً ونفسياً أكثر من غيرهن.

- تقول الدكتورة (فيرتون كولمان) في بحث لها نشرته في المجلة الطبية البريطانية: إن قبلة الصباح من الزوجة للزوج قبيل خروجه للعمل تجعله في مأمن من حوادث المرور.

- العالم النفساني (لوني بارياك) من جامعة كاليفورنيا.. يقول: ليس صحيحاً أن المرأة تكتفي بدفء الحنان والحب وكلام الغزل الرقيق، لأن لجسدها متطلبات، وعملية الإشباع الجنسي عملية تفريغ طاقة محبوسة، وإن ضغط هذه الطاقة وحبسها يؤدي إلى أمراض عصبية سواء في المرأة أو في الرجل.

وبعد، أيها الزوجان العزيزان، لعلكما ازددتما يقيناً، بعد قراءة ما سبق، بأن غرفة النوم وما يجري فيها من معاشرة مباحة بين الزوجين مهمة في نجاح ما يجري في سائر غرف البيت والعمل والحياة، فاحرصا على أن لا تهملاها.. وعلى أن لا تهملا المعاشرة الزوجية فيها.

يوسف عبدالله

اشبعوا عواطف زوجاتكم

لقد وهب الله المرأة عاطفة جياشة تتفجر أنوثة ودلالاً، تحنو بها على أولادها، وتلصقها بزوجها حتى يكون بمثابة أبويها.

تغريها الابتسامة، وتسحرها الكلمة الطيبة، ناهيك عن الاهتمام بشؤونها وتلمس حاجاتها، وتدليلها، حتى يخيل إليها أنها الشخص الوحيد الذي يملأ كيان الزوج ويكون لها كما تكون له.

وتزداد حاجتها الماسة لجرعات أكبر من ذلك عندما تنجز عملاً أو تتقن طبقاً، وما إلى ذلك حتى تحس أنك تحبها وتحب عملها وما تبذله من أجلك.

وإن من الحمق بمكان أن يدع الرجل تلك المشاعر دون دغدغة، وتلك الكنوز دون وتنقيب، وإن مفاتيحها لسهلة ميسرة «لمسة حانية.. وتربيت على الكتفين.. وكلمات تتقاطر عسلاً.. ووجه بشوش.. وقبلة حارة»، وإن في غرفة النوم من ذلك العجيب، إذ يكثر تشكي كثير من الزوجات من إهمال أزواجهن لهذا الجانب، ووصفهم بالأنانية المفرطة.

وما ترك ديننا الحنيف شاردة ولا واردة إلا بينها ووضحها، فقد ورد في الأثر «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، ليكن بينهما رسول».. وفُسّر ذلك بالقبلة. وفي حديث آخر «إذا جامع أحدكم زوجته فليصدقها، ولا ينزع حتى تقضي حاجتها.

وللمداعبة تأثير عجيب في تهيئة الزوجين واستعدادهما وخصوصاً الزوجة، وراحة النفس، وسرور القلب، وزرع الود، وطرد الهم والغم والبعث على النشاط والحيوية، إضافة إلى تحصيل مرضاة الرب، إذا صاحب ذلك نية معقودة.

عبدالله بن عقيل الطيار - السعودية

معاشرة حسب المزاج!!

«لمني بذراعك.. المسني بيديك.. امسح على شعري.. اقترب مني.. قبلني».

ويكون الرد دائماً: (مالي خلق.. مالي مزاج!! أنتِ تريدين أن تفعلي هذه الأشياء معي.. أفعليها ولا تطلبيها مني).

أشعر بأنانيته وغروره وحبه لنفسه ولا أشعر بحبه لي.

بالله عليكم لماذا أنا متزوجة؟ أليس من حقي المطالبة بهذا الحق -حق المعاشرة- أم هل هي حالة مزاجية متروكة للرجل فيحكم بها كما يشاء ومتى شاء؟

إن المشاعر السيئة والمؤلمة التي أشعر بها حينما أراه آخر الليل آتياً متثاقلاً من الديوانية وأنا جالسة أنتظره بكامل زينتي وعطري الفواح، فينظر إليَّ نظرة ويقول: «تراني دايخ أريد أن أنام».

بالله عليكم من المسؤول عن إشباع حاجاتي النفسية بعد أن حركتها من مكامنها له، واستثرتها استعداد له؟ من المسؤول عن إخمادها وخنقها في مهدها؟!

شرع الله سبحانه وتعالى للرجال الزواج أكثر من زوجة، ولكن ماذا عن حالنا نحن معشر النساء أتصور أن الرد يكون (مالكم إلا أزواجكم).

وماذا إذا كان أزواجنا غير مبالين وغير مهتمين بحالنا وحاجتنا؟ وبالتأكيد سيكون **الرد:** (مالكم إلا الصبر والاحتساب)، وهذا ليس برد مقنع ولا منطقي... أعرف زوجات وصديقات انحرفن بحثاً على إشباع هذه الحاجة، وهذا واقع يحتاج إلى لفتة جادة لتنبيه الأزواج إلى ضرورة إشباع هذه الحاجة لدى زوجاتهم، وإلا فاحذروا الخيانة.

(م-ع) الكويت

رسالة في غاية الأهمية ومطلب وجيه ومنطقي وواقعي، وأشكر القارئة على صراحتها وجرأتها في الطرح الموضوعي، ونحن لا نريد أن تصل المرأة المسلمة الشريفة إلى الخيانة أو البرود، لأنه ليس هو بالحل الصحيح، ولكنك تسألين ما هو الحل إذن؟

أقول أن الحل هو في التغيير، وأعني به تغيير نظرتك لنفسك ولزوجك، وقد يكون مدخل جيد وغير مباشر لحل المشكلة، وهذا يحتاج منك الصبر..

أولاً - نظرتك لنفسك:

- لا تدعي نظراته وكلماته وتجاهله لك تحطمك، ثقي بنفسك وقدراتك الأنثوية وجاذبيتك نحوه استمري في بذل المساعي لجذبه نحوك من التزين والتعطر ولا تهملي نفسك أبداً.

- أشعري نفسك دائماً زوجة ناجحة وأنك لست فاشلة، وأن المشكلة فيه هو وليست فيك أنت.

- تماسكي بالتقرب إلى الله عز وجل واقطعي لقاءاتك مع صديقاتك الخائنات، وحافظي على الدعاء: «اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك».

- ابحثي عن أسباب شخصية فيك قد تكون سبباً لعزوفه عنك (إحباطه عند التعبير عن الحب.. أثناء الوصال معاملتك له خلال اليوم حقيقة مشاعره تجاهك).

- استمري في البحث عن أسباب عزوفه عن الاتصال بك ومعاشرتك (مشاهدة أفلام جنسية - العمل الكثير - الدين).

- صارحيه بحاجتك ورغبتك بما تريدين منه.

- امنحيه الفرصة ليقتبس منك مشاعر التعبير عن الحب، والرغبة في المعاشرة بتكرار طلبك له.

- اعرضي عليه أن يذهب إلى مرشد زوجي أو مختص نفسي ليبحث معه هذه القضية.

- لا تربطي ما بين حبه لك ورغبته في ممارسة الجنس معك، فقد لا يكون هناك ربط لديه بينهما.

● ثانياً: نظرتك لزوجتك

افترضي أن زوجك يعاني من نقص معين في تربيته السابقة في أحضان أمه وأسرته.

- أحسني الظن به بأنه يود التغير ولكنه غير قادر.

- شجعيه على مبادرته نحوك ولو كانت ليس بالمستوى المطلوب.

إن الوقت والزمن غير كاف لإتخاذ قرار الانفصال من أجل هذه القضية فيما بينكما وإنما تحتاج القضية فعلاً إلى وقت كافٍ.. لمعرفة جميع جوانب المشكلة.

بهذه الطريقة يكون منطلق التفكير إيجابياً في تحليل جوانب في شخصية زوجك وفي شخصيتك أيضاً، كما أنك بهذه الطريقة تبدئين بتحسين الظن بزوجك وتساعدينه في التغلب على المشكلة، وبالتالي لا يكون هناك مجال للمزاجية بينكما، بل شعور متبادل وتفهم وتلبية.

أسماء الرويشد



وأخيراً.. غازل زوجتك مثل غزل الضفادع

• قد تفشل الأنثى في إثارة الذكر من المرة الأولى

عند الغروب تتخذ أنثى الضفدع لنفسها موقعاً استراتيجياً على غصن شجرة أو شجيرة في أي مكان على مقربة من الماء، ثم تعمد إلى الدفاع عن مسكنها وحمايته من الذكور الأخرى التي تنتمي إلى نفس نوعها، تعبر عن وجودها بنداءات خاصة بها تعرف باسم (نداء السفاد) إنه نقيق بسيط ينطلق وفقاً للحرارة، مرة كل ثلاث أو سبع ثوان، تسمح له غزارة الأصوات أن يقدر المسافة التي تفصله عن منافسه، لا يشعر بأي قلق على الإطلاق إذا كانت قوة صوت جاره أقل من (٩٣)، هذا يعني أن المسافة بين الضفدعين (٨٠) سم، وإذا حدث ودخل ذكر آخر في حماه وإذا ما تجاوز صوت الدخيل العتبة المحددة يغير صاحب الحمى نداءاته، يتقطع الغناء الرتيب الهادئ «نداء الحب» بأصوات مبحوحة أكثر فظاظة، تنطلق على شاكلة رشقات قصيرة.

وهذا ما يسمى «صراخ المواجهة»، قد يحدث أن يقترب المتطفل أو الدخيل خلسة من المغني ويتحداه بصرخة واحدة وفي الحالتين يتبادل الذكران التهديدات التي يصحبها دائماً «نداء الحب» ربما بهدف التوصل إلى ضبط المسافة التي تفصل بينهما.

• النداء الطويل

تجذب نداءات الذكر الأنثى من مسافة عدة أمتار فتقترب منه ببطء شديد،

بوثبات صغيرة مترافقة مع كل مرة يناديها بها، عندما تصبح على مسافة تتراوح ما بين (١٥ - ٢٥) سم٢ يستقبلها الذكر بصرخة نموذجية «النداء الطويل»، الذي يسمح للأنثى بالتوجه بدقة وسهولة نحو مكان الذكر.

• طقوس زيجية مميزة

وأخيراً يلتقي الشريكان، لكن الذكر هنا لا ينقض على الأنثى نافذ الصبر كما هي الحال عند الكثير من أنواع الضفادع، بل على العكس، نلاحظ أن هناك بعض الطقوس الزيجية القصيرة، تدفع الأنثى الذكر على جانبه بضربات صغيرة من رأسها ثم تبتعد عنه بزاوية قائمة، عندها فقط يلتفت الذكر نحوها ويحتضنها، قد يحدث أن تفعل الأنثى ذلك مرتين لتتمكن من إثارة الذكر، هذه الإشارة التي تعتمد على اللمس أساساً تدل على مزيد من الحذر والاحتياط، إذ إن مخاطر الإهمال واللامبالاة وعدم الاستجابة واردة، خاصة بين الأجناس والأنواع التي تشارك أنواعاً أخرى في المسكن عينه.

يختلف النداء الصادر عن نوع معين بالطبع عن نداء صادر عن نوع آخر، العلاقة ما بين سعة الصوت وتردده، تنغيم هذا التردد، عدد الإيقاعات الصوتية وطولها هي أبرز ما يميز الخصائص والميزات المتغيرة في النداء الزيجي للضفادع.

الفرحة - العدد (٤٣)

الفهرس


ketab.me
Best Books